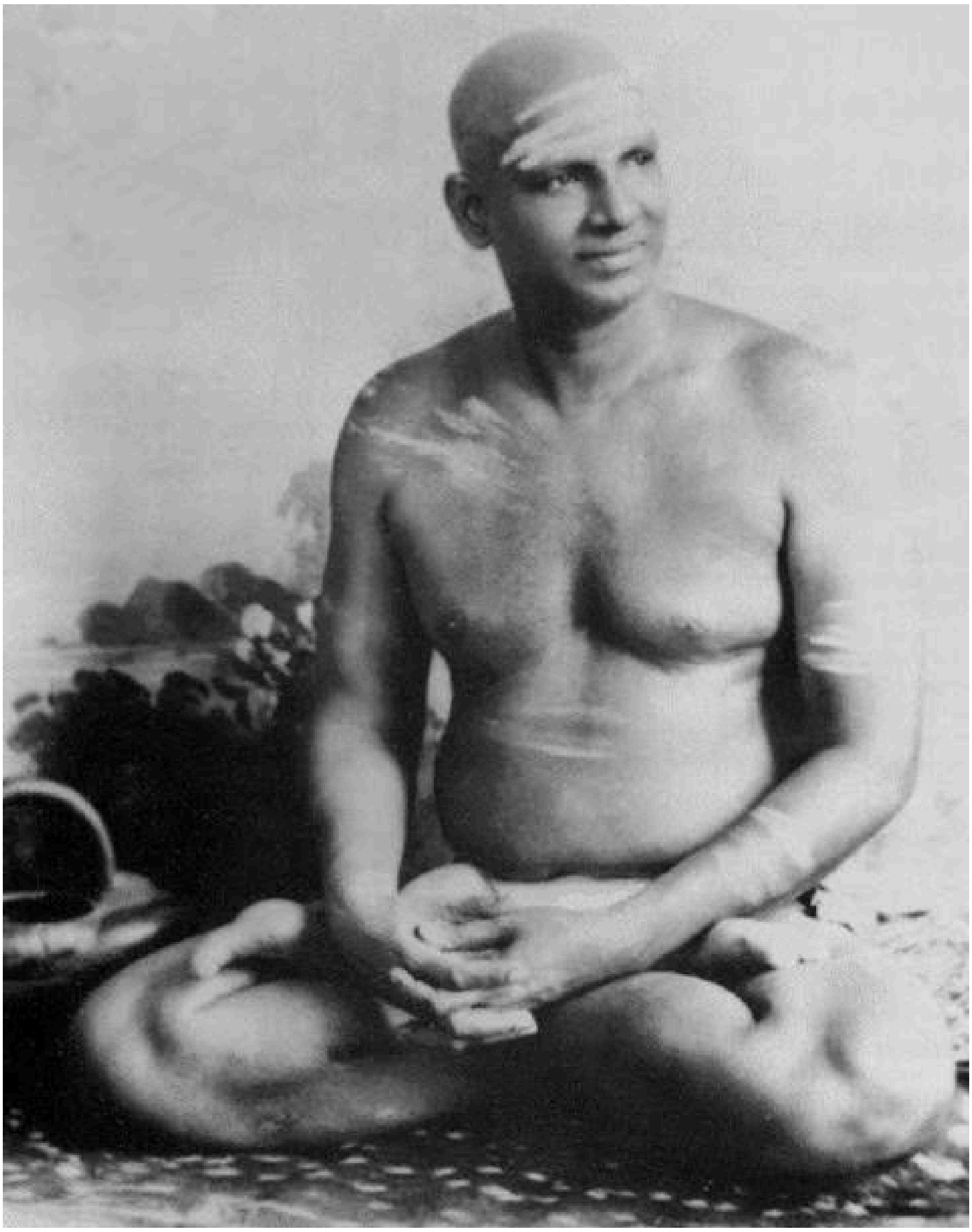
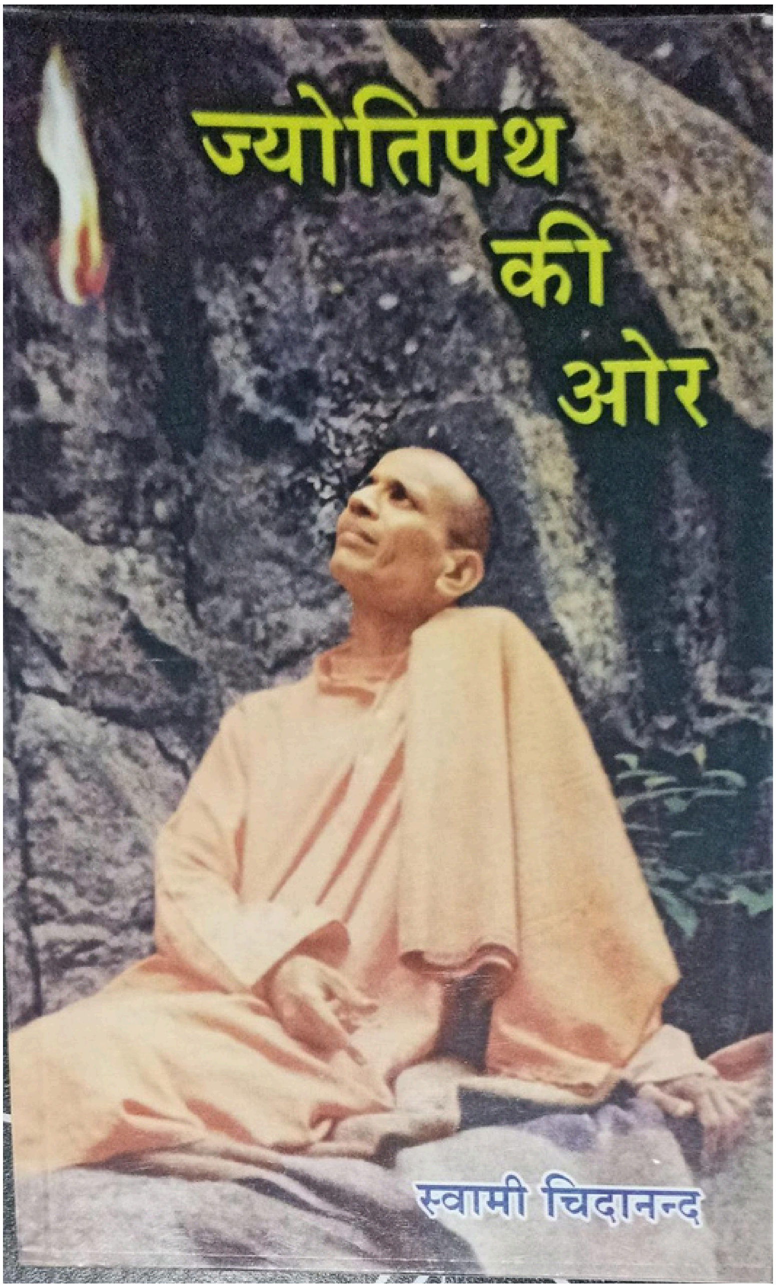




ज्योतिपथ की ओर

GUIDE LINES TO ILLUMINATION
का तिन्दीअनुवाद

लेखक
श्री स्वामी तिदानन्द सरस्विी

अनुवातदका
सुश्री प्रकाश अग्रवाल

प्रकाशक

द तिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय:तशवानन्दनगर-२४९१९२
तिला: तटिरी गढ़वाल,उत्तराखण्ड(तिमालय), भारि
www.sivanandaonline.org, www.dishq.org

प्रथम तिन्दीसंस्करण :१९७६
तििीय तिन्दीसंस्करण :१९९१
िृिीय तिन्दीसंस्करण :२००९
िुथिथ तिन्दीसंस्करण :२०१६
पंमि तिन्दी संस्करण : २०२२
(५०० प्रतियााँ)

HC 15

PRICE: 125/-

'द तिवाइन लाइफसोसायटी , तशवानन्दनगर के तलएस्वामीपद्मनाभानन्दिारा
प्रकातशि िथाउन्हींके ं िारि 'योगवेदान्त फारेस्टएकिोमीप्रेस ,
पो. तशवानन्दनगर२४९१९२ , तिलातटिरी गढ़वाल , उत्तराखण्ड ' मेंमुतिि।
For onlineordersandCataloguevisit: disbooks.org

प्रकाशकीय

िीविन का उद्देश्य अपने वास्ततवक स्वरूप अथवा आत्मा को िान लेना िै तिसके िान लेने पर कुछ भी िानना शेष निीं ंरििा। प्रत्येक व्यक्ति को िानना िातिए तक भगवान् उसके अन्तर में िैं, वि भगवान् में िै और भगवान् उसमें िैं। भगवत्प्राक्ति िीवन का परम लक्ष्य िै। इस लक्ष्य से रतिि मानव-िीवन व्यथथ िै, सार-रतिि िै।

इस अध्यात्म-पथ पर उन्नति करने वालों ंको आध्याक्तत्मक िीवन के मूलभूि ित्वों ंको िानना िातिए। इस तदशा में प्रस्तुि ग्रन्थ 'ज्योतिपथ की ओर' कुछ व्याविाररक और उपादेय सूिनाएँ प्रस्तुि करने का उद्देश्य पूरा करिा िै। इसमें आध्याक्तत्मक िीवन के मूलभूि ित्त् तनतिि िैं। यि ग्रन्थ परम सत्य के सच्चे तिज्ञासुओं ंके सेवाथथ िथा मानव मात्र के तलए लाभप्रद अध्यात्म-ज्ञान के प्रसार िेिु सप्रयास िै। इस प्रकार के ग्रन्थ प्रायः एक िी तवषय-वस्तु पर आधाररि िोिे िैं, परन्तु प्रस्तुि ग्रन्थ 'ज्योतिपथ की ओर' में अध्यात्म-पथ के साधकों ंके तलए व्याविाराथथ अनेक उपयोगी संकेि तदये गये िैं िो श्री स्वामी तिदानन्द िी मिाराि की सन् १९६९-७० की तवदेश यात्रा के दौरान तवतवध स्थानों ंपर तदये हुए भाषणों ंसे संकतलि तकये गये िैं।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पुरोवाक्

मानवर्–ीवन दुलथभ उपिार िै। यि प्रभु िारा तदया गया उपिार िै। इस मयं संसार में िीन वसुतुएँ पाना अति कतिन िै-मानव िीवन, मोक्ष की कामना- मुमुकुषुत्व िथा सन्तों, ं ज्ञातनयों ंका संग। ये िीनों ंिी प्रभु के आशीवाथद और उनकी कृपा से िी प्रा िोी िैं। इन िीनों ंमें प्रमुख और प्रथम मनुष्यर्–न्म बहुि अतधक मूल्यवान् िै। सत्ता की यिी अवस्था िै तिसमें िीव बुक्ति-सम्पन्न िोा िै और उसे तववेक-शक्ति, िो अत्यतधक दुलथभ क्षमिा िै, प्रा िोी िै। यिी कारण िै तिक मानवर्–ीवन को ईश्वर का बडा िी दुलथभ उपिार माना गया िै।

िीविन का उद्देश्य अपने वास्ततवक स्वरूप अथवा आत्मा को िान लेना िै तिसके िान लेने पर कुछ भी िानना शेष निीं ंरििा। प्रत्येक व्यक्ति को िानना िातिए तक भगवान् उसके अन्तर में िै, वि भगवान् में िै और भगवान् उसमें िैं। भगवत्प्राक्ति िीवन का परम लक्ष्य िै। इस लक्ष्य से रतिि मानव िीवन व्यथथ िै, सार-रतिि िै।

इस अध्यात्म-पथ पर उन्नति करने वालों ंको आध्याक्तत्मक िीवन के मूलभूि ित्त्वों ंको िानना िातिए। इस तदशा में प्रसुिुि ग्रन्थ 'ज्योतिपथ की ओर' कुछ व्याविाररक और उपादेय सूिनाएँ प्रसुिुि करने का उद्देश्य पूरा करिा िै। इसमें आध्याक्तत्मक िीवन के मूलभूि ित्त् तनतिि िैं। यि ग्रन्थ परम सत्य के सच्चे तिज्ञासुओं ंके सेवाथथ िथा मानव मात्र के तलए लाभप्रद अध्यात्म-ज्ञान के प्रसार िेिु सद्प्रयास िै। इस प्रकार के ग्रन्थ प्रायः एक िी तवषय-वसुिु पर आधाररि िोिे िैं, परनुिु प्रसुिुि ग्रन्थ 'ज्योतिपथ की ओर' में अध्यात्म-पथ के साधकों ंके तलए व्याविाराथथ अनेक उपयोगी संकेि तदये गये िैं िो मेरी सन् १९६९-७० की तवदेश यात्रा के दौरान तवतवध स्थानों ंपर तदये हुए भाषणों ंसे संकतलि तकये गये िैं। मैं यि पुस्तक आध्याक्तत्मक िीवन के मूलभूि ित्त्वों ंके तिज्ञासुओं ं के कर कमलों ंमें अतपथि करिा हाँ और आशा करिा हाँ तक इसके िारा तनतदथष्ट उद्देश्य की पूतिथ िो सकेगी।

मैं यि ग्रन्थ पूज्य गुरुदेव स्वामी तशवानन्द िी मिारि के िरणों ंमें समतपथि करिा हाँ िो आि भौतिक रूप में तवद्यमान निीं ंिैं, परनुिु तिनकी अदृश्य आक्तत्मक उपक्तस्थति अब भी मेरा पथ-प्रदशथन करिी रिी िै।

-स्वामी तिदानन्द

श्री स्वामी तिदानन्द सरस्विी

(जीवन का एक रेखा डित्र-)

स्वामी तिदानन्द िी के पूवाथश्रम का नाम श्रीधर राव था। उनके तपिा का नाम श्रीतनवास राव और मिाा का नाम सरोतिनी था। उनका िन्म २४ तसिम्बर, १९१६ को हुआ। वि अपने मिाा-तपिा की पााँि सन्तानों ं में से तितीय सन्तान और उनके पुत्रों ं में ज्येष्ठ थे। श्रीतनवास राव समृि िमींदार और दतक्षण भारि में कई ग्राम, तवसृ्ति भूखण्ड और तिसी भवन के स्वामी थे। सरोतिनी देवी एक आदशथ भारिीय मिाा थीं ंऔर अपने साध्विाार के तलए प्रतसि थीं।ं

आि वषथ की आयु में उनके िीवन पर एक अनन्तैया नामक व्यक्ति का प्रभाव पडा। श्री अनन्तैया इनके दादा के तमत्र थे और रामायण िथा मिाभारि मिाकाव्य से इन्ें कथाएँ सुनाया करिे थे। िपश्चयाथ, ऋतष-िीवन यापन और भगवद्-दशथन इनके तप्रय आदशथ बने।

इनके फूफा श्रीकृष्ण राव ने इनके िुतदथक् व्याि भौतिकवादी िगि् के कुप्रभावों ंसे इनकी रक्षा की और इनमें तनवृतत्त-िीवन का बीि वपन तकया। िैसा तक बाद की घटनाओं ंने तसि तकया, यि उस बीि को सन्तत्व में तवकतसि िोने िक बडी प्रसन्निा से धारण तकये रिे।

प्रारक्तिक तशक्षा मैंगलोर में प्राि कर यि सन् १९३२ में मिास के मुतै्थैया िेट्टी सू्कल में प्रतवष्ट हुए ििााँ पर एक प्रतिभाशाली तवद्याथी के रूप में इन्ोंने ख्याति प्राि की। इन्ोंने अपने प्रफुल्ल व्यक्तित्व, अनुकरणीय व्यविार िथा असाधारण गुणों ंसे अपने सम्पकथ में आने वाले सभी अध्यापकों ंऔर तवद्यातथथयों ंके हृदय में अपने तलए एक तवतशष्ट स्थान प्राि कर तलया।

सन् १९३६ में लोयोला कालेि में प्रवेश तकया, तिसमें बहुि िी मेधावी तवद्याथी िी प्रवेश पािे िैं। सन् १९३८ में सातितत्य-स्नािक (बी. ए.) की उपातध प्राि की। इनका तवद्याथी-िीवन अतधकांशिः ईसाई कालेि में व्यिीि हुआ, इसका भी अपना मित्त्व िै। इनके हृदय में प्रभु ईसा, ईशदूिों ंिथा ईसाई सन्तों ंके भव्य आदशथ का तिन्दू-संसृ्कति के सवोतृ्कष्ट एवं अतितभि ित्त्वों ंके साथ सुन्दर संश्लेषण हुआ िै। बाइतबल का स्वाध्याय इनके तलए केवल दैतनक कृत्य िी निीं ंथा, वि िो इनके तलए भागवि-िीवन था। वि इनके तलए उिना िी िीवन्त और सत्य था तििना तक वेद, उपतनषद् और गीिा के शब्द। अपने स्वाभातवक तवशाल दृतष्टकोण के कारण ये कृष्ण में ईसा के, कृष्ण के स्थान में ईसा के निीं,ं दशथन कर सके। यि ईसा मसीि के उिने िी भि थे तििने तक भगवान् तवषु्ण के थे।

राव पररवार उच्च कोतट की सदािाररिा के तलए प्रतसि था और यि श्रीधर राव के िीवन में भी प्रतितष्ठि तकया गया। उनके पररवार के प्रत्येक व्यक्ति के कण-कण में दान और सेवा का गुण व्याि था। इन सद्गुणों ंने श्रीधर राव में अपना साकार रूप ग्रिण तकया। उन्ोंने इन गुणों ं की अतभव्यक्ति के साधन ढूाँढ़ तनकाले। कोई भी व्यक्ति, िो उनसे सिायिा की यािना करिा था, खाली िाथ वापस निीं ंिौटिा था। वि दररिों ंको मुि िस्त से दान करिे थे।

कुतष्ठयों ंकी सेवा ने उनके िीवनादशथ का रूप तलया। वि अपने घर के तवसृ्ति मैदान में उनके तलए झोपतडयााँ बनवािे और उनकी इस िरि से देखभाल करिे मानो वे साक्षाि् देविा िों।ं कालान्तर में िब वि आश्रम में आ गये िो उनके प्रारक्तिक िीवन का यि गुण पूणथ व तनबाथध रूप से अतभव्यि हुआ। 'सभी प्राणी एक िैं', इस परम ज्ञान पर आतश्रि तदव्य प्रेम के तवशाल साम्राज्य में श्रेष्ठ-से-श्रेष्ठ व्यक्ति भी कदातिि् िी प्रवेश करने का सािस करे। पास-पडोस से नाना प्रकार के उग्र व्यातधयों ंसे पीतडि रोगी उनके पास आिे और तिदानन्द िी के तलए वे रोगी निीं ं

थे, साक्षिा् नारायण थे। वि मृदु पे्रेम और करुणा से उनकी सेवा करिे। उनके िाथों ंकी गति िी उनका ऐसा तित्रांकन करिी मानो वि साक्षिा् भगवान् नारायण की पूिा कर रिे िों।ं कोई भी कायथ िो, तकिनी िी िोत्कातलक अतवलम्ब्यिा का कायथ िो, वि रुग्ण आश्रमवासी को सुख और सान्त्वना देने से कभी न रुकिे।

सेवा और तवशेषकर रोतगयों ंकी सेवा से ऐसा पिा िला तक उन्ें अपनी व्यक्तिगि पृथक् सत्ता का भान निीं ंरििा। ऐसा लगिा िै तक मानो उनका शरीर एक ऐसे िीवात्मा से ढीला-ढाला तिपटा हुआ िै िो तक पूणथ रूप से उद्बुि िो िुका िै और यि अनुभव करिा िै तक विी सब शरीरों ंमें तनवास करिा िै।

और उनकी यि सेवा केवल मानव–िाति िक िी सीतमि निीं ंथी। पशु और पक्षी भी, यतद मनुष्य से अतधक निीं ंिो कम-से-कम मनुष्य के समान उनके ध्यान के अतधकारी थे। वि उनकी पीडा की भाषा समझिे थे। एक बीमार कुत्ते की सेवा पर गुरुदेव ने उनकी बडी सरािना की थी। तकसी व्यक्ति को अपनी उपक्तस्थति में तकसी मूक प्राणी पर नृशंसिा का व्यविार करिे देख कर वि अपने िाथ के इंतगि से उसे उग्र तशक्षा देिे।

कुतष्ठयों ंके कल्याण-कायथ में गिीर और क्तस्थर रुति रखने के कारण वि रािकीय अतधकाररयों ंकी प्रशंसा व तवश्वास के पात्र बने और प्रदेश िारा संस्थातपि कुष्ठी कल्याण सतमति के तलए तनवाथिि तकये गये। मुतन-की-रेिी अतधसूतिि क्षेत्र सतमति के वि पिले िो उपाध्यक्ष और बाद में अध्यक्ष तनवाथिि हुए।

यद्यतप श्रीधर सम्पन्न पररवार के थे, िथातप एकान्त और ध्यान में संलग्न रिने के तलए उन्ोंने बिपन से िी सभी सांसाररक भोगों ंको तिलांितल दे दी। ििााँ िक अध्ययन का सम्बन्ध िै, कालेि की पुस्तकों ंकी अपेक्षा आध्याक्तत्मक पुस्तकों ंमें उनकी अतधक रुति थी। लोयोला कालेि में पढ़िे हुए भी वि पाठ्य-पुस्तकों ंकी िुलना में आध्याक्तत्मक पुस्तकों ंको प्राथतमक स्थान देिे थे। श्री रामकृष्ण, स्वामी तववेकानन्द और गुरुदेव की पुस्तकों ंको अन्य सभी पुस्तकों ंसे पूविथा देिे थे।

श्रीधर अपने ज्ञान में दूसरों ंको इिना सिभागी बनािे थे तक वि घर िथा पास-पडोस के लोगों ंके वस्तुिः गुरु बन गये। उनके साथ वि सच्चाई, पे्रेम, शुतििा, सेवा और भगवद्-भक्ति की िाथ तकया करिे थे। वि श्री राम का िप करने के तलए उन्ें उत्सातिि तकया करिे थे। िब वि बीस वषथ की वय के िी थे, िभी से उन्ोंने नवयुवकों ंको रामिारक मन्त्र की दीक्षा देना आरि कर तदया था। उनके अनुयातययों ंमें एक श्री योगेश थे िो बालक गुरु श्रीधर िारा तदये गये िारक मन्त्र का िप १२ वषथ िक तनरन्तर करिे रिे।

वि श्री रामकृष्ण और स्वामी तववेकानन्द के परम पे्रेमी थे। मिास के मि में तनयतमि रूप से िािे और विााँ पूिा में भाग लेिे थे। स्वामी तववेकानन्द का संन्यास के तलए आह्वान उनके शुि हृदय में गूाँििा रििा था। मिानगर में पधारने वाले साधु-सन्तों ंके दशथन के तलए वि सदा िी लालातयि रििे थे।

सन् १९३६ में श्रीधर छुप कर घर से िले गये। उनके मािा-तपिा ने बडी खोि के बाद उन्ें तिरुपति के पतवत्र पवथिीय मक्तन्दर से कुछ मील दूर एक धमाथत्मा सन्त के तनिथन आश्रम में पाया। बहुि समझाने-बुझाने पर वे घर वापस गये। उनका यि अस्थायी तवयोग पररवार, तमत्र और सम्पतत्त के मोिमय संसार से अक्तन्तम तवदाई लेने की िैयारी थी। िब वि घर पर थे, िब भी

उनका हृदय अपने अन्तवर्थी ज्ञान-गंगा के सनिान प्रणव-नाद के साथ सस्वर िो कर स्पक्तन्दि िोा
और आध्याक्तत्मक तविारों ंके तनस्तब्ध वनों ंमें रमण करिा रिा था। तिरुपति से वापस आने पर उन्ोंनें सिा वषथ घर में व्यिी तकये। इन तदनों ंउनके िीवन पर एकान्तवास, सेवा, आध्याक्तत्मक
सातित्य के गिन अध्ययन, आत्म-संयम, इक्तिय-तनग्रि, सरल और साक्तत्त्वक िीवनियाथ और आिार, तवलातसिा का पररिार और िपोतनष्ठ िीवन के अभ्यास की गिरी छाप पडी और ये िी उनकी अन्तः आध्याक्तत्मक शक्ति के संवधथन में सियक हुए।

सन् १९४३ में उन्ोंनें अपने भावी िीवन के सम्बन्ध में अक्तन्तम तनणथय तलया। ऋतषकेश के
श्री स्वामी तशवानन्द िी से वे पिले से िी पत्र-व्यविार कर रिे थे । अन्त में वि आश्रम में
सक्तितलि िोने के तलए स्वामी िी की अनुमति प्रिा करने में सफल हुए।
आश्रम में पदापथण करने के साथ िी उन्ोंनें स्वभाविः औषधालय का कायथभार अपने ऊपर
ले तलया। उनके िाथों ंमें रोग के तनवारण की अद्‌भुि शक्ति थी। यि ख्याति िारों ंओर फैल गयी,
तिससे तशवानन्द दिव्य औषधालय में रोतगयों ंका िमघट लगने लग गया।

आश्रम आने के ित्काल बाद िी श्रीधर ने अपनी कुशाग्र बुक्ति का पयाथि पररिय तदया।
उन्ोंनें भाषण तदये, पत्र-पतत्रकाओं ंके तलए लेख िैयार तकये और आश्रम में पधारने वाले तिज्ञासुओं ं
को आध्याक्तत्मक उपदेश तदये। सन् १९४८ में िब 'योग-वेदान्त आरण्य तवश्वतवद्यालय' (अब योग-
वेदान्त आरण्य अकादमी के नाम से प्रतसि) की स्थापना हुई, िो गुरुदेव ने उन्ें इसका उप-
कुलपति और रियोग का प्राध्यापक तनयुि कर यथोचिि सिान तदया। प्रथम वषथ में उन्ोंनें मितषथ
पिंतिल के योग-सूत्रों ंकी प्रांिल व्याख्या प्रसुिु कर तिज्ञासुओं ंको योग-मागथ की प्रेरणा दी।

आश्रम में अपने तनवास-काल के प्रथम वषथ में िी उन्ोंनें स्वामी तशवानन्द िी की अमर
िीविन-कथा पर 'Light Fountain' (लाइट् फाउन्टेन) नामक ग्रन्थ की रिना की। इस ग्रन्थ
पर गुरुदेव ने एक बार अपना मि व्यि करिे हुए किा था- "ऐसा समय आयेगा िब तशवानन्द
इस िगि् से प्रयाण कर िायेगा, तकन्तु 'लाइट् फाउन्टेन' सदा अमर रिेगी।"

कायथबहुल एवं गिीर साधनामय िीवन िोिे हुए भी उन्ोंनें गुरुदेव के तनदेशन में सन्
१९४७ में योग-म्यूतियम (योग-तििाकालय) की स्थापना की तिसमें वेदान्त का सारा दशथन िथा
योग-साधना की सभी प्रतियाएँ तित्रों ंिारा दशाथयी गयी िैं।

सन् १९४८ के अक्तन्तम तदनों ंमें िब श्री तनिबोध िी ने तदव्य िीवन संघ के मिासतिव के
पद से अवकाश ग्रिण तकया, िो गुरुदेव ने श्रीधर को उनके स्थान पर मनोनीि तकया। अब उनके
कन्धों ंपर संघ की व्यवस्था का मिान् उत्तरदातयत्व आ पडा। इस तनयुक्ति के ित्काल बाद िी
इन्ोंनें संस्था की सभी प्रवृतत्तयों ंमें उपक्तस्थि रि कर, मन्त्रणा दे कर िथा बुक्तिमत्तापूवथक उनका
नेिृत्व विन कर आध्याक्तत्मकिा का पुट तदया। वि सभी को अपनी िेिना को तदव्य िेिना के
समकक्ष लाने के तलए प्रोत्सातिि करिे रिे थे।

१० िुलाई १९४९ को गुरु-पूतणथमा के तदन श्रीधर परम पूज्य श्री स्वामी तशवानन्द िी
मिारा से दीक्षा ले कर संन्यास-आश्रम में प्रतवष्ट हुए। अब वि 'स्वामी तिदानन्द' के नाम से
अतभतिि हुए। तिदानन्द का अथथ िै-सवोपरर िेिना और ज्ञान में क्तस्थि व्यक्ति।

भारि के तवतभन्न भागों ंमें तदव्य िीवन संघ की शाखाओं ंके कुशलिापूवथक संयोिन का श्ेरेय उन्ें प्रिा हुआ। इसके अतिररि सन् १९५० में गुरुदेव की नवयुग तनमाथणकारी अक्तखल भारिीय यात्रा की सफलिा में उनका योगदान तिरस्मरणीय रिगा। सब लोगों ंके सक्तितलि प्रयास से भारि के बडे-बडे रािनैतिक थिा सामातिक नेिा गण, रािकीय उच्च पदातधकारी िथा राज्यों ंके नरेशों ं
में तदव्य िीवन के अतभयान की ओर िाग्रति पैदा की।

गुरुदेव ने स्वामी तिदानन्द को अपने व्यक्तिगि प्रतितनतध के रूप में नूिन िगि् में तदव्य िीवन के सन्ेदेश का प्रिार करने के तलए भेिा। उन्ोंने अमरीका का यि तवस्तृि पयथटन सन् १९५९ के नवम्बर मि में आरि तकया। अमरीकावातसयों ंने पाश्चात्य वैिाररक भूतम में पले हुए लोगों ंमें भारिीय योग की व्याख्या प्रस्तुि करने में पूणथ तनष्ठाा भारि के एक योगी के रूप में उनका स्वागि तकया। उन्ोंने दतक्षणी अमरीका का भी पयथटन तकया और माण्टीवीतियो िथा बूयूतनस आयसथ आतद नगरों ंमें धमथ-प्रिार तकया। अमरीका से उन्ोंने यूरोप की तक्षप्र यात्रा की और १९६२ के मिाथ मि में आश्रम वापस आ गये।

अप्ैरैल १९६२ में उन्ोंने दतक्षण भारि की िीथथयात्रा के तलए प्रस्थान तकया। अपनी इस यात्रा में वि दतक्षण के मक्तन्दरों ंऔर िीथथस्थानों ंके दशथन करिे िथा आत्मप्ेरेरक भाषण देिे थे। गुरुदेव की मिासमातध से लगभग आठ-दश तदन पूवथ िी वि १९६३ की िुलाई के प्रारि में िी दतक्षण की यात्रा से आश्रम में वापस आ गये। इसे वि एक अलौतकक घटना िी मानिे िैं।

अगस्त सन् १९६३ में वि गुरुदेव के उत्तरातधकारी के रूप में तदव्य िीवन संघ के परमाध्यक्ष िथा योग-वेदान्त आरण्य अकादमी के कुलपति तनवाथतिि हुए।

मिान् गुरु के एक सुयोग्य उत्तरातधकारी िोने के निे उन्ोंने इन कतिपय वषों में न केवल इस संस्था की सुदूर देशों ंिक फैली हुई शाखाओं ंके ढााँिे में िी, वरन् तवश्व-भर के उन असंख्य साधकों ंके हृदयों ंमें भी िो तक उनका परामशथ, उनकी सिायिा िथा मागथ-दशथन प्रिा करने के तलए उत्सुक रििे िैं-त्याग, सेवा, प्ेरेम और आध्याक्तत्मकिा का झण्डा ऊाँिा बनाये रखने के तलए अथक श्रम तकया िै। एक उन्नि कोतट के संन्यासी का अनुकरणीय िीवन यापन करने, आध्याक्तत्मकिा का आकषथण-केि िोने िथा तवश्व में तदव्य िीवन के भव्य आदशों को पुनिीवन प्रदान करने के तलए अपने बहुमुखी उग्र प्रयास के कारण वि सभी लोगों ंके प्ेरेम-पात्र बन गये।

पूणथ अवधानपूवथक सुरतक्षि उनके व्यक्तित्व के स्वभावगि सौन्य िथा स्वच्छन्द सेवाभावी प्ेरेमल स्वभाव ने लाखों ंव्यक्तियों ंके िीवन में अतमि सान्त्वना प्रदान की िै। देश के सुदूर और तनकट के स्थानों ंकी यात्रा के साथ-साथ स्वामी िी ने अभी िाल िी में मलेतशया िथा िााँगकााँग की यात्रा की और विााँ पर सच्ची संस्कृति, आध्याक्तत्मकिा िथा सभी कमों में अिभावरातित्य की भावना को तवकीणथ एवं प्रसाररि तकया और इस भााँति अगतणि व्यक्तियों ंके हृदयों ंमें तदव्य िीवन यापन की कला स्थातपि की। उनके इन गुणों ंके कारण िीवन के सभी क्ेषेत्रों ंके लोग उनके प्रति अतमि कृिज्ञिा का भाव द्योिन करिे िैं।

संसार-भर में तदव्य िीवन के मिान् आदशों के पुनरुज्जीवन के तलए अथक पररश्रम करिे-करिे २८ अगस्त २००८ को परम आराध्य श्री स्वामी तिदानन्द िी मिाराि ब्रह्मलीन िो गये।

डवषय-स्टूी

१. योग के तसिान्त

योग केवल तनतवथकल्प समातध में िी निीं, ं प्रतुयुि प्रतिक्षण िै। मन में कोई तविार आने पर यतद आप उस पर ध्यान निीं ं दिे या उसे दमन निीं ं करिे, िो आप योग में असफल माने िायेंगे। िर तविार और िर कमथ में आपको अपनी वृतत्तयों ं पर तनयन्त्रण रखना िै। िभी योग का
उद्देश्य पूणथ िोगा और आप तदव्य िीवन यापन करेंगे। िानिे िैं, इसमें तकिनी देर लगिी िै?
केवल एक क्षण। एक सेकेण्ड में िलतित्र तफल्म के तकिने तित्र गुिर िािे िैं? मन के सम्बन्ध में
भी ऐसा िी िै। संस्कारों ं से ले कर इच्छा-पूतिथ की िेष्टा िक समूपूणथ प्रतिया एक सेकेण्ड में घट िािी िै।
अनुभव से संस्कार बनिे िैं, संस्कारों ं से वासना और वासनाओं ं से वृतत्त। कल्पना िारा
वृतत्त इच्छा का रूप ले लेिी िै। इच्छा से िब अिं का योग िोिा िै, िब वि इच्छा िृष्णा बन
िािी िै िथा आप इच्छा-पूतिथ के तलए िेष्टा करने को बाध्य िोिे िैं। मन की यि प्रतिया तनरन्तर
तियाशील िै।

वैज्ञातनक एक ऐसी मशीन की खोि में िैं िो सदैव, तनरन्तर िलिी रिे, कभी न रुके।
इस िरि की मशीन की खोि यतद आपको करनी िो, िो वि आपके अन्तर में िी िै। उसे मन
किििे िैं। इसी का सामना करना िै। तििनी भी वासनाएँ और तििने भी संस्कार आपने बनाये िैं,
वे सब ज्यों-के-त्यों ं उसमें िैं और आप कुछ निीं ं कर सकिे। िाँ, आप एक कायथ कर सकिे िैं
और वि यि तक आप नये संस्कारों ं को न बनने दीतिए और न पुराने संस्कारों ं को नये संस्कारों ं
से सबल िी िोने दीतिए। लेतकन यि कैसे सिव िो? िम प्रतितदन अपनी पााँि ज्ञानेतन्द्रयों ं िारा
नये अनुभव करिे िैं। िब इन अनुभवों ं को िम कैसे रोकें तक ये मन पर अपने संस्कार न बना
सकें? क्या ऐसी कोई तवतध िै? ये तवषय कैसे मन में प्रवेश कर संस्कार बन िािे िैं?

एक तवषय िै, आप अपनी तकसी ज्ञानेतन्द्रय से उसे अनुभव करिे िैं। प्रथमिः तवषय और
ज्ञानेतन्द्रय का संयोग िोिा िै। यिी पिली िीढ़ी िै। इसके उपरान्त क्या घतटि िोिा िै? अभी िक
िो मानव के बािरी व्यतक्तत्व की कोर िी स्पशथ की गयी िै। मान लीतिए, आप तकसी कायथ में
पूणथरूपेण दत्ततित्त िैं, आपका भाई या बिन आ कर आपको िाथ से स्पशथ करिी िै (इतन्द्रय ने
तवषय स्पशथ तकया); परन्तु आपको उसका बोध निीं ं िो पािा, क्योंतक आपका मन विााँ निीं ं िै।
अिः इतन्द्रय इस स्पशथ की अनुभूति को मन िक न पहुाँिा सकी।

तवषय इतन्द्रयों ं से संयुि िोिे िैं। इतन्द्रयााँ उन्िें मन िक पहुाँिा देिी िैं; परन्तु यतद आप
उसमें निीं ं िैं अथाथि् आपमें 'मैं' भाव विााँ निीं ं िै, िब अपने स्वभाववश मन कैसा भी संस्कार
बनाये, आपके तलए कोई मित्त्व निीं ं रखिा। अिएव यतद अिं न िो िो तवषय मन की गिराइयों ं
िक प्रतवष्ट निीं ं िो पािा। यतद अिं को तकसी अन्य तविार में लगा दें, िो इतन्द्रयों ं िारा बना हुआ
संस्कार कोई प्रभाव उत्पन्न निीं ं करेगा। परन्तु यतद 'मैं' विााँ िै, िो तवषय िा कर आपकी िेिना
से टकरायेगा और यतद 'मैं' सिग निीं ं िै, इस ओर से असावधान िै, अज्ञानावस्था में िै,
सांसाररकिा में िूबा िै िो वि िुरन्त इन अनुभवों ं को ग्रिण कर आपमें तवषयों ं के प्रति इच्छा
िाग्रि कर देगा।

यतद आपमें तविार-प्रतिया को समझने की कमी िै और आप सावधान निीं ं रिे, िो ज्यों-
िी तकसी तप्रय वसुतु का तविार आया, आप उसके प्रति आकतषथि िो उसे पाने की इच्छा करने

लगेंगे। आप रुपया-पैसा देखिे िैं और िुरन्त उसे लेना िािो िैं। यतद इच्छा यिाँ िक आ िािी िै, िब एक िी काम िो सकिा िै। आप क्या कर सकिे िैं? आप उस इच्छा को िला कर
भस्म िी कर सकिे िैं और इच्छाओं ंको भस्म करने के तलए केवल एक िी अतग्न िै। वि अतग्न नतिकेिा के पास थी। यमरिा ने उसके सामने तकिने आकषथक और लोभनीय पदाथथ रखे। उन्िोंने धन, सौन्दयथ, बल, शक्ति, राज्य, समस्त भुवनों ंका स्वातमत्व, समस्त तवद्याएँ आतद उसे भेंट करनी िािीं। ं उन्िोंने उसके समक्ष मिा-आकषथक एवं प्रलोभनीय समस्त भुवनों ंका बडा िी तवषद वणथन तकया। परन्तु नतिकेिा था तक उसने समस्त इच्छाओं ंको िी भस्म कर तदया था। उसके पास
वैसी अतग्न थी और वि अतग्न िै 'मुमुक्षुत्व' । मुमुक्षुत्व िी वि असली अतग्न िै तिसमें समस्त
इच्छाएँ, लालसाएँ िल कर भस्म की िािी िैं। यिी अतग्न तदव्य िीवन यापन करने वाले समस्त
साधकों,ं योतगयों ंऔर वेदाक्तन्तयों ंका मूलभूि गुण िै।

यतद आप तदव्य िीवन िीना िािो िैं, िो आपके हृदय में सवथदा मुमुक्षुत्व की प्रबल
आकांक्षा िोनी िातिए और तनरन्तर योग की अतग्न प्रज्वतलि िोनी िातिए। ज्वाला अवश्य िोनी
िातिए। िीवन की बाह्य पिति को आप पूणथरूपेण निीं ंबदल सकिे; परन्तु अन्तर में मोक्ष िी की
अतभलाषा िोनी िातिए। मुमुक्षुत्व की इस अतग्न को अतिनथश िलिे रिना िातिए-आप िागिे िों,ं
सोिे िों,ं अकेले िों ंया लोगों ंके साथ िों,ं ध्यान में िों ंया कमथरि िों,ं यि अतन अनवरि िले।
इसे बुझने न दीतिए; बक्ति अपनी सत्ता का एक अतवभाज्य अंग बना लीतिए। िभी आपका िीवन
तदव्य िीवन िोगा।

यतद आपमें यि अतग्न िै, िब आप िािो िो भी कमथ करिे िों,ं िािो तकसी भी स्थान पर
रिे रिे िों,ं कोई अन्तर निीं ंपडिा; क्योंतक आप तदव्य िीवन िी रिे िैं। अिः आप इक्तियों ंके
दास निीं ंिो सकिे; परन्तु आपको िानना िातिए तक आपके सावधान रििे हुए भी यतद कोई
तवषय आपकी अन्तश्चेिना में प्रवेश करिा िै, िो आप उसे मुमुक्षुत्व िारा तकस प्रकार िला देंगे?
बािरी िार पर पहुँिने से पूवथ िी आपको उसे िला देना िोगा; परन्तु तकस तवतध से? इसकी दो
तवतधयाँ िैं- प्रथम तवतध िै: मन को सदा अन्तमुथख रखें। उसे पूणथिः बतिमुथखी कभी निीं ंिोने दें।
अिः िब आप तवषय-वसुतुओं ंके बीि तविरण भी करेंगे, इक्तियाँ बािर निीं ंदौडेंगी। वे अन्तमुथखी
िी रिेंगी। यि अभ्यास अत्यन्त कतिन िै; परन्तु करना िै। यि 'प्रत्यािार' िै और बहुि आवश्यक
िै। साधक का आदशथ सदैव इस मित्त्वपूणथ योग्यिा 'प्रत्यािार' को अपनाने का िोना िातिए।

दूसरी िािी िै उदासीनिा–िटस्थ रिना। इससे क्या फकथ पडिा िै? आपके तलए िो यि
कोई अथथ निीं ंरखिा। एक मांसािारी व्यक्ति बािर िािा िै िािाँ मछली, अण्डा, मुगी आतद
तबकिे िैं। उसके मुँि में पानी भर आिा िै; परन्तु यतद वि व्यक्ति शुि शाकािारी, तनरातमष
भोिन करने वाला हुआ, िो वे िीिें उसके तलए कोई मित्त् निीं ंरखेंगी; क्योंतक उसकी उनमें
कोई रुति िी निीं ंिै। इसी भाँति िमें स्वयं में परम सत्ता का सिि तिन्तन और ध्यान करने की
अतभवृतत्त उत्पन्न कर लेनी िातिए; क्योंतक उसी के िारा िम िगि् के खोखलेपन से, सांसाररक
वसुतुओं ंकी व्यथथिा से िथा समूपूणथ सृतष्ट की अतनत्यिा से पररतिि िो सकेंगे।

तनरन्तर अपने अन्तर में इसी भावना को बनाये रखने से मन की एक अतभवृतत्त सृतिि िोिी
िै तिससे कोई भी पदाथथ आपके तलए मित्त् का निीं ंरि िािा, वसुतुएँ आपके समक्ष आिी िैं,
परन्तु िब भी आपके अन्तर में प्रतितिया निीं ंिोिी। इसी अवस्था को उदासीनिा की अवस्था
किि िैं। केवल आप तकसी में रुति निीं ंरखिे। तिस वसुतु को आप पसन्द निीं ंकरिे, उसके

रिने पर भी आप उसके अक्तस्तत्व से अनिान रि िंिो िैं। तकसी वसुतु में रुति न रखने की िो अतभवृतत्त िै, उसे तवश्विनीन करना पडेगा। तवषयों ंके बिी में िंरि समय साधक को उदासीन वृतत्त रखनी िोगी और संसार में इस तवतध से िी िलना िोगा।

मनुष्य की दैतनक गतततवतध िी योग और वेदान्त का सार िै। यतद व्यक्ति िंसोि िै तक तकसी बडे आदशथवाद को अपना कर वि िंिो िो कर सकिा िै, कि सकिा िै, िो यि उसकी भूल िै। तिस प्रकार प्रत्येक बूँद से सागर बनिा िै, इसी प्रकार व्यक्ति का िर एक कायथ उसके ररत्र के तनमाथण में योग दिेा िै। लोगों ंका दैतनक तिया-व्यापार िी तदव्य िीवन के, योग और वेदान्त के सार–त्त् का तनमाथण करिा िै। यतद व्यक्ति अपने प्रत्येक तविार के प्रति सिग रि कर दैतनक िीवन में तदव्य िीवन के मोटे तसिान्तों ंका पालन करेगा, िो आध्याक्तत्मक िीवन के आधारभूि ित्त् स्विः िी आ िायेंगे।

सत्यिा, दया और शुतििा मुख्य गुण िैं िो आपके िीवन के कण-कण में पररव्यिा िोने िातिए। साधक तकसी भी मूल्य पर तदव्य िीवन यापन की छोटी-से-छोटी बाि भी निीं ंभूल सकिा। उसका समूपूणथ िीवन, तवशेषकर प्रारक्तिक िीवन तवतनयक्तन्त्र िोना िातिए। यतद वि िंसोि िै तक ध्यान करने के साथ िी मनिानिा अन्य कुछ भी कर सकिा िै, िो वि स्वयं को धोखा दे रिा िै। योग कोई क्तखलौना निीं ंिै तक उसे ले कर आप खेलने लगें। अिः िर एक कायथ समझदारी से करना िातिए।

समूपूणथ व्यक्तित्व को तनयक्तन्त्र करना िोगा, साधना िोगा, मध्यम मागथ अपनाना िोगा। िैसा तक अपने एक गीि में िमारे पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारिा िकिे िैं-"थोडा खाओ, थोडा पीओ...।" इस गीि को िमें सिी अथथ में समझना िोगा। इस गीि के दो भाग िैं। िब वे िकिे िैं- 'थोडा खाओ, थोडा पीओ, थोडा बोलो, थोडा सोओ', िो उनका आशय संयम से िै। इनमें अतधकिा निीं ंिोनी िातिए। ये आवश्यकिा से अतधक निीं ंिोने िातिए। गीि की यि पंक्ति इस अथथ में निीं ंिै तक इन्ें करना अत्यावश्यक िै, बक्ति इस अथथ में िै तक इनमें आप अतिशयिा न करें। खाने, पीने आतद का िो प्रवृतत्तमूलक िीवन िै, वि कम-से-कम िोना िातिए।

कतविा के दूसरे भाग में िब गुरुदेव िकिे िैं- 'थोडा िप िो, थोडा आसनाभ्यास, थोडा कीिथन', िो उसका यि आशय निीं ंतक ये कायथ अतधक मात्रा में निीं ंिोने िातिए, प्रतुयुि दूसरी िरि का िै। गुरुदेव ने किा िै तक िर एक कायथ आवश्यक िै और आपके िीवन की दैतनक ियाथ में िर एक का स्थान िोना िातिए। दिे से सम्बन्ध रखने वाले स्थूल कमथ कम-से-कम िों ं और साधन के उच्च पिलू आपके दैतनक कायथिम में समुतिि मित्त् पायें। स्थूल रूप से आपके तलए तदव्य िीवन या आध्याक्तत्मक िीवन की यिी रूपरेखा िै। िप, ध्यान, कीिथन आतद उसका तवधेयात्मक पक्ष िै। किोर संयम का िीवन व्यिीि करिे हुए मन और इक्तियों ंकी आकांतक्षि कामनाएँ यि समझ कर पूरी न करना तक इनके पूणथ करने से िम अतधकातधक मन और इक्तियों ं के दास िो िायेंगे-इसका दूसरा पक्ष िै। योग-साधना को साथथक बनाने के तलए सदैव आत्म-तनयन्त्रण रखिे हुए अन्तमुथख रतिए िथा शान्त वािावरण में स्वाध्याय कीतिए।

संक्षेप में योग के ये िी आधारभूि ित्त् िैं।

२ . श्रिा की आवश्यकिा

रानीति और अथथनीति के तवषयों ंमें मिभेद िो िो समझ में आिा िै; परन्तु आध्यात्तत्मक क्षेत्र में भी मिभेद िोने से आश्चयथ िोिा िै, क्योंतक इसमें िो समस्त साधकों ंका लक्ष्य समान िी िोिा िै और वि िै आत्म-साक्षात्कार। िब तवचारों ंमें यि अन्तर तकस कारण िै? एक कारण िो यि िै तक तभन्न-तभन्न साधकों ंके समक्ष उस आत्यत्तन्तक सत्य के तभन्न-तभन्न पिलू प्रस्तुि तकये गये िैं। मान लीतिए, एक स्वणथ और िाँदी का खिा बनाया गया िो। उसमें एक ओर िाँदी और दूसरी ओर सोना िो। एक ओर से देखने पर खिा केवल िाँदी का िीिी िोगा और दूसरी ओर से देखने पर तनिान्त सोने का। दूसरी िरि इसे यों ंभी स्पष्ट तकया िा सकिा िै तक तभन्न-तभन्न व्यत्तियों ंमें ग्रिण-क्षमिा और समझने की शत्ति तभन्न-तभन्न िोिी िै। प्रत्येक अपनी क्षमिा के अनुसार ग्रिण करिा िै। अिः िैिवाद, िैिािैिवाद आतद साधकों ंकी क्षमिा के अनुकूल तभन्न-तभन्न साधना के मागथ िैं। इसतलए धमथग्रन्थों ंमें कोई असंगति निीं ंिै। सभी िमारी श्रिा के योग्य िैं। आप एक कण श्रिा से िी वि कायथ कर सकिे िैं िो देखने में असिव लगिा िै।

श्रिा की आवश्यकिा क्याँ िै? क्या व्यत्ति अपनी बुत्ति का िी प्रयोग करके वस्तुओं ंका ज्ञान निीं ंप्रिा कर सकिा? निीं ंकर सकिा; क्योंतक अन्तःकरण (मानतसक प्रतिया) की अपनी सीमाएँ िैं। सभी मिापुरुषों ंनेिािे वे पूवथ के िों ंया पतश्चम के ब्रह्मानुभूति के उपरान्त श्रिा पर बल तदया िै। वे गलि निीं ंिो सकिे थे; क्योंतक गलि किने का उनका कोई प्रयोिन निीं ंथा। बािरी पदाथों के अनुभव में अनुभवकिाथ, अनुभव की तिया और अनुभूि तवषयिीन िित् िोिे िैं। इन िीनों ंके तबना कोई िीतवि निीं ंरि सकिा। िीवन में ये िीन िित् प्रतिक्षण िोिे िैं। परम अनुभव प्रिा करने के तलए इस तत्रधा िित् को नष्ट करना िै, तत्रपुटी-लय को उपलब्ध िोना िै। उस त्तस्थति में केवल िोना िी िोना शेष रि िािी िै; मात्र अनुभव, परम अनुभव मात्र रि िािा िै।

परम का स्वरूप सत्ता िै। इसे एक दृष्टान्त िारा स्पष्ट करेंगे। आप तकसी िंगल में िािे िैं और एक वृक्ष देखिे िैं। वृक्ष िै। मान लीतिए कोई लकडिारा आ कर वृक्ष काट िालिा िै, िब वि वृक्ष 'लट्ठा' किलािा िै। वृक्ष का नाम और रूप बदल गया िै; परन्तु अत्तस्तत्व गायब निीं ं हुआ। अब वि 'लट्ठा' के नाम और रूप में तवद्यमान िै। लट्ठे को भी यतद िीर कर िख्ते बना तलये िायें, िब लट्ठे के स्थान पर िख्ते िोंगे; लेतकन मूल सत्ता ज्यों-की-त्यों ंरिी िै। अब लीतिए, इन िख्तों ंसे मेि और कुरतसयाँ बना दी िायें, िब िख्ते निीं ंरिेंगे, परन्तु उनके स्थान पर मेि और कुरतसयाँ िोंगी। कुछ वषों के उपरान्त कुरतसयाँ और मेिें टूट-टूट कर व्यथथ लकडी के टुकडे मात्र रि िािी िैं, िब मेि और कुरतसयों ंका अत्तस्तत्व निीं ंरि िािा। मेि और

कुरतसयों ंके इन टुकडों ंको िला तदया िाये, िो राख शेष रि िािी िै। अब लकडी के स्थान पर राख का अक्तस्तत्व िै और यतद राख को भी नष्ट कर तदया िाये, िो वैज्ञातनकों ंके मि में अणु शेष रि िािे िैं और इस प्रकार सत्ता कायम रििी िै। अिः आत्यक्तन्तक सत्य सि् और तनत्य िै।

परनुतु सत्य को िम अपने मन और इक्तियों ंिारा अनुभव निीं ंकर सकिे; क्योंतक इनका क्षेत्र अत्यन्त सीतमि िै। यतद रातत्र में प्रकाश िै िो िम कोई वसुतु देख सकिे िैं। यतद अन्धकार िो िी नेत्र िोिे हुए भी वसुतु िमें तदखायी निीं ंदे सकिी। अिः नेत्र भी देखने के तलए प्रकाश (बािरी वसुतु) पर तनभथर करिे िैं। लेतकन मान लीतिए, यतद िकािौंध करने वाला प्रकाश िो िो नेत्र निीं ं देख सकेंगे। वे तवद्युि् िैसे बहुि अतधक िीव्र प्रकाश से या िो िौंतधयााँ िायेंगे या सदैव के तलए दृतष्टिीन िो िायेंगे।

इसी प्रकार यतद कोई वसुतु परदे में तछपी िो, िो नेत्र उसे निीं ंदेख पायेंगे। स्फतटक िैसे स्वच्छ कााँच के तगलास में िल भरा िो और दूर से देखा िाये, िो यि बिाना कतठन िोगा तक तगलास में िल िै अथवा निीं। ंिुकाम िोने से आप तकसी वसुतु की सुगन्ध निीं ंले सकिे। अति-धीमी ध्वतन आप सुन निीं ंसकिे िैं और िीव्र ध्वतन आपको बिरा कर सकिी िै। तकसी तविार में मग्न रििे समय आप बािरी कोलािल निीं ंसुन सकिे। दूध तकिना िी सुस्वादु िो, िीसरे या िौथे प्याले में आपके तलए स्वाद निीं ंरि िायेगा। यतद दूध वसुतुिः स्वातदष्ट िोिा, िो वि सदैव सुस्वादु लगिा। िब क्या कारण िै तक िौथे प्याले में उिना स्वाद निीं ंआिा और पााँिवें प्याले से उलटी आने लगिी िै? स्पष्टिः आपकी इक्तियों ंका क्षेत्र बडा सीतमि िै। इक्तियों ंिारा िम समान रूप से अनुभवों ंमें एकरूपिा निीं ंपािे। पिले तदन आपने भोिन में कौन-कौन से पदाथथ खाये थे, आपको याद निीं ंरि सकिा। न आप भूि को याद रख सकिे िैं और न भतवष्य के तलए कथन कर सकिे िैं।

व्यक्ति तकिना िी बुक्तिमान् क्यों ंन िो, मक्तस्तष्क में थोडी-सी भी खराबी िो िाने पर या उसे तकसी मनतश्चतकत्सक के पास परामशथ िेिु िाना पडेगा अथवा तकसी पागलखाने में। मनुष्य की िेिना लुि करने के तलए अफीम की एक मात्रा पयाथि िै। ऐसी िैं ये मन और इक्तियों ंकी सीमाएाँ! यिी निीं; ंईष्याथ, िोध, दुराग्रि, उत्तेिना- ये सभी व्यक्ति की दृतष्ट को धूतमल कर देिे िैं। यतद वि प्रसन्न िै िो उसे प्रत्येक वसुतु सुन्दर तदखायी पडिी िै, अन्यथा सभी वसुतुएाँ भद्दी, कुरूप। यतद तकसी व्यक्ति के मन में िेष िै, िो सब उसके शतुरु बन िािे िैं। यतद उसका हृदय प्रेम से पररपूणथ िै, िो सभी उसके तमत्र बन िायेंगे। इस प्रकार िम देखिे िैं तक मन िारा प्राप्त ज्ञान तनभथर करने योग्य निीं ंिोिा।

िमारे मिान् तिन्तकों ंऔर मनीतषयों ंने यि तदखाने का प्रयत्न तकया िै तक िो-कुछ िम देखिे िैं, वि वसुतु की बाह्य तदखावट िै, उसका सत्त् निीं ंिै। कपडे का एक टुकडा लीतिए। आपके अनुसार वि कपडे का एक टुकडा िै। आप उसके िाने-बाने के धागे तनकाल दीतिए। अब क्या रिा? केवल धागों ंका ढेर! िैसे पिले वि कपडा था, वैसा कपडा अब वि निीं ंरिा। अब उसे धागों ंका ढेर कि सकिे िैं। इन्हीं ंधागों ंको रूई में बदल सकिे िैं और रूई को अणुओं ं में। अिः वसुतुिः देखा िाये िो िम अणुओं ंको धारण तकये हुए िैं।

िो क्या बुक्ति और इक्तियााँ तंकंतिि् भी उपयोगी निीं ंिैं? तनश्चय िी उपयोगी िैं, तकनुतु कुछ सीमा िक। तिस सीमा िक बुक्ति उपयोगी िै, उस सीमा िक पहुाँिने के उपरान्त वि उपयोगी

निीं ंरि िािी; बाधक बन िािी िै। अिः िब उसे त्याग देना िाविए। वेदान्त में भी िो मुख्यिः अनवरि तिज्ञासा और व्यतिरेक (तवश्लेषण) की प्रतिया िै, ध्यान के स्तर पर-मन को अन्तमुथख करने की अवस्था में बुक्ति से बिाव करना पडिा िै। िमारे मिामनीषी िाविे थे तक मन मनुष्य का आवश्यक अंग निीं ंिै; अिः उन्िोंने मन और बुक्ति को िुकरा कर एकदम अतवज्ञाि में छलांग लगा दी। उन्िोंने परम सत्य का अपरोक्ष अनुभव तकया था और परमानन्द को प्राि तकया था। इसी को वे दूसरों ंको बाँटना िाििे थे, इसमें दूसरों ंको भागीदार बनाना िाििे थे। अिः उन्िोंने किा- "साधको! िले आओ। िम िुम्हें मोक्ष का मागथ बिायेंगे ििाँ तनत्य आनन्द और स्थायी शाक्तन्त िै!" अिः उनके विनों ंमें तवश्वास करना अन्धश्रिा निीं ंिै।

आत्मा के प्रति आत्मा की स्वीकृति श्रिा िै। मानव की आत्यक्तन्तक सत्ता अनन्त के अनुसार कायथशील िै। श्रिा का उद्भव मन और इक्तियों ंिारा निीं ंिोिा। श्रिा िो मनुष्य के अन्तरिम की परम सत्ता का स्वभाव िै। श्रिा शक्ति िै। यि मिान् आतद-शक्ति िै िो मानव का उत्थान कर उसे अलौतकक, इक्तियािीि अनुभव में ले िािी िै।

मिामनीषी आिायथ शंकर ने भी साधनिि्ुष्टय की षट्-सम्पि् में श्रिा को सक्तितलि तकया िै। साधनिि्ुष्टय में तववेक, वैराग्य, षटू-सम्पि् (शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रिा और समाधान) िथा मुमुकुषुत्व िैं। यतद सभी कुछ तिज्ञासा और तवश्लेषण से बोधगम्य िो सकिा, िो श्रिा को भी अतनवायथ िित् बिाने की उन्िें क्या आवश्यकिा थी? श्रिा के तबना साधक श्रवण िक का अभ्यास निीं ंकर सकिा। यतद गुरु में उसकी श्रिा निीं ंिै और गुरु-विन को सक्तन्दग्ध समझिा िै, िो वि कैसे कुछ सीख सकिा िै? इिना िी निीं,ं श्रिा िो िमारे दैतनक िीवन में भी अपररिायथ िै।

कोई भोिन बनािा िै, िम भोिन करिे िैं। िमें यि सन्देि निीं ंिोिा तक बनाने वाले ने उसमें तवष तमला तदया िोगा। िम औषतध के तलए तितकत्सक के पास िािे िैं और उसकी दी हुई औषतध का सेवन करिे िैं। उस समय िम यि सन्देि निीं ंकरिे तक उसने औषतध के स्थान पर तवष दे तदया िोगा। आध्याक्तत्मक क्षेत्र में भी ऐसा िी िै। िमारे प्रािीन मितषथयों ंने परम सत्य की गिराइयाँ िािँी थीं ंऔर अपने अनुभव प्रदान तकये थे। िम उनकी बाि में तवश्वास करिे िैं िो यि िानिे िैं तक वे िमा पर गये थे। इसी प्रकार उनके विनों ंमें भी तवश्वास करना उतिि िै तिन्िोंने सत्य के दशथन तकये िैं और िो किि िैं-"िमने सत्य का अनुभव तकया िै, उसी प्रकार िुम भी कर सकिे िो; परन्तु शिथ िै तक सत्य का अनुभव प्राि करने के तलए िैसा िमने तकया िै, वैसा िुम भी करो। प्रयोग करके देखो तक िुम्हें वैसी सफलिा प्राि िोिी िै तक निीं।ं" सन्त िमें आश्वासन देिे िैं तक सम्यक् आत्म-तवश्लेषण िारा िम भी परम सत्य का अनुभव कर सकेंगे।

िुलसीदास किि िैं तक श्रिा रानी की अन्तरंग सखी के समान िै। रानी का दशथन िािने वाले को तिस मिल के अन्तर-कक्ष में रानी रिििी िै, विाँ िक कोई सेवक निीं ंले िा सकिा। वि केवल अन्तःपुर की ड्योढ़ी िक ले िा सकिा िै। िदुपरान्त रानी की कोई अन्तरंग सखी िी उसे रानी िक पहुँिािी िै। िकथ, पुस्तकीय ज्ञान आतद िमें एक तनतश्चि सोपान िक ले िािे िैं। उसके परे वे िमारी सिायिा निीं ंकर सकिे, केवल श्रिा कर सकिी िै। वि िमें िरम अनुभव में ले िा सकिी िै। साधक िािे रियोगी िो, िािे भक्तियोगी अथवा ज्ञानयोगी िो-श्रिा-भाव आवश्यक िै। भगवान् आपको तदव्य आनन्द के प्रति मिान् श्रिा प्रदान करें!

३ . तदव्य िीवन यापन की कला

िीवन अमूल्य िै, दुलथभ िै। िीवन को केवल, दु:ख, भग्नाशा, तनराशा और भ्रम–िाल न मातनए। इन सब क्षतणक रूपों ंके साथ िी उसका एक मिान् और मतिमामय पक्ष रि िािा िै और वि यि िै तक िीवन सदैव िमारी उच्चिर तनयति की ओर िलने का िमें आह्वान दिा िै और वि उच्चिर तनयति िै तनत्य धाम, अमर पद पा लेना। ईश्वर में परमानन्द का अनुभव कर लेना िमारा िन्मतसि अतधकार िै।

ईश्वर िी एकमात्र सत्य िै। ईश्वर की िी सत्ता िै और विी एक सि् िै। वि िमारे िीवन की धुरी िै िथा िमारे िीवन का परम ध्येय िै। िीवन-सत्ता के तलए, शाक्तन्त और सुख के तलए िथा अपने परम कल्याण के तलए ईश्वर के समान और कोई भी तनिान्त अपररिायथ निीं ंिै। ईश्वर िी िमारा लक्ष्य िै।

तिस पृथ्वी-लोक से िो कर िम ईश्वर के पास िा रिे िैं, िमें उसमें िी तलि िो कर निीं ंरिना िै, प्रतुयुि इस िीवन का उपयोग ईश्वर िक पहुँिने में, उससे एक िोने में, उसमें एक िोने की अतनवथिनीय अनुभूति प्राि करने िथा उसमें आनन्दमय स्वरूप की झलक पाने में करना िातिए। यिी मिाकायथ िै। िीवन का प्रमुख व्यापार यिी िै। छोटी-बडी अनेकानेक िीिों ंके बीि में यिी एक मिान् वसुतु िै तिसे िमें उपलब्ध करना िै। अन्य समस्त कुषि वसुतुएँ तनरन्तर पररविथनशील िैं, बदलिी रििी िैं और समाि िो िािी िैं; परनुतु िीवन का यि मिाव्यापार पालने से आरि िो कर तििा में रखै समय िक भी पूणथ निीं ंिोिा, िो िी निीं ंसकिा। यि िी िभी पूरा िोगा, िब 'उसे' पा लेंगे। इसके तलए िािे तकिने िी िन्म क्यों ंन लेने पडें। अनेकानेक तवक्षेपों ंके बीि िीवन का यिी मुख्य और मिाव्यापार िै।

िमारी विथमान िीवनावस्था अज्ञान की उपि िै। अपने तदव्य स्वरूप का ज्ञान न िोने के कारण िी िन्म, मृतुयु, पीडा और यािना िै। यि अिं-भावना तक 'मैं मनुष्य हूँ', 'मैं दुबथल प्राणी हूँ', 'मैं दोषों ंऔर तुरुतटयों ंसे पूणथ हूँ', मूल अज्ञान और कष्टों ंकी बहुप्रि िड िै। इसी से कामनाएँ अंकुररि िोिी िैं। कामनाएँ अज्ञान–तनि िोिी िैं। राग–ेष भी अज्ञान–तनि िैं। सांसाररक िीवन में आसक्ति भी अज्ञानवश िोिी िै िथा अपनी अमर आत्मा के स्वरूप का,

शाश्वि भागवि िीवन का, तनत्य आनन्द की मिा-तनयति का अनुभव न िोना भी अज्ञानवशाि् िी
िै।

दिोध्यास-दिे को िी आत्मवि् समझ लेना-मानव की बिुि बडी भूल िै। अशुि, िड
और नश्वर दिे को शुि अमर आत्मा समझ लेना सांसाररक िीवन की वस्तुिुः मिान् व्याति िै।
अिं, राग, िेष, लालसाएँ, िृष्णाएँ, वृतत्तयाँ आतद इसी मूल तुरुटि के तवकार िैं। इसी मूल तुरुटि से
िी अनेक प्रकार की इच्छाएँ िथा उनके अनेक रूप-रूपान्तर पैदा िोिे िैं। इक्तच्छि वस्तु की प्राक्ति
िेिु व्यक्ति कमथ करिा िै। कुछ वस्तुओं ंको वि पसन्द करिा िै, कुछ िो नापसन्द करिा िै,
अपने कमथ का फल िीिा िै, फल भी प्रायः उसकी इच्छानुरूप निीं ंिोिा और इस प्रकार वि
िन्म-मरण के िि से बाँधा िािा िै।

परम तदव्य ज्ञान, परम सत्य का ज्ञान, अपने वास्ततवक स्वरूप का ज्ञान प्रिा करो, िब
दु:ख, कष्ट और यािनाओं ंका अन्त िो िायेगा, आप अमर आनन्द, शाश्वि शाक्तन्त और अखण्ड
सुख प्रिा करेंगे िथा िन्म-मृत्यु के पाश से एकदम मुि िो िायेंगे। तववेक, वैराग्य, उपरति,
शम, दम, तितिक्षा, त्याग, श्रिा और भक्ति, तवश्व-प्ेम, सिास, नम्रिा, सत्यवातदिा, दया,
एकाग्रिा िथा ध्यान और मोक्ष की ज्वलन्त आकांक्षा-ये सब आत्म-साक्षात्कार के, ब्रह्मज्ञान-प्राक्ति के
साधन िैं।

ईश्वर स्वयिू िै। अपने अक्तस्तत्व के तलए वि तकसी पर तनभथर निीं ंिै। वि स्वयंप्रकाश,
स्वयंज्योति िै। उसे स्वयं को प्रकातशि करने के तलए तकसी अन्य प्रकाश की आवश्यकिा निीं।ं वि
तदव्य प्रकाश िै, स्विः तसि िै। उसे तकसी अन्य प्रमाण की आवश्यकिा निीं ंिै। आप िैं, इसके
तलए आपको कोई प्रमाण निीं ंिातिए। आपको इसकी आवश्यकिा निीं ंतक कोई अन्य व्यक्ति आये
और आपको आपके अक्तस्तत्व के िोने का प्रमाण दे। आपके तलए आपका अक्तस्तत्व स्विः तसि िै;
परन्तु उसका बािरी प्रदशथन निीं ंिो सकिा। आपकी सत्ता िै; अिः आप िैं। ईश्वर को प्रमाण निीं ं
िातिए; क्योंतक वि समस्त सत्ताओं ंका मूल िै। उसके िोने से िी अन्य सत्ताएँ सिव िैं। आप भी
इसीतलए िैं; क्योंतक 'वि' िै। ईश्वर िै, अिः आपका िोना भी सिव िो गया। तवशुि सत्ता के
रूप में वि आपके अन्तर में िै। वि सब प्रमाणो का प्रमाण िै। वि स्वयं पूणथ िै। सब उसमें िैं।
अक्तखल तवश्व, तत्रभुवन उसी में िै। वि स्वयं का ज्ञािा स्वयं िै।

अिोकल सगुण और तनगुथण को ले कर बडे वाद-तववाद िोिे िैं। वि ऐसा िो या वैसा
िो, यि किने वाले िम कौन िोिे िैं? एक मानव ईश्वर को कैसे आदेश दे सकिा िै तक उसे
कैसा िोना िातिए और कैसा निीं?ं िमें इस तववाद में निीं ंपडना िातिए। यि व्यथथ िै। सगुण िो
या तनगुथण, िमें क्या प्रयोिन? िमारे तलए वि सगुण िै। दाशथतनकों ंके तलए, िित्तिन्तकों ंके तलए,
रिस्यवातदयों ंके तलए वि तनगुथण (तनरपेक्ष) िो सकिा िै। िमें इससे कुछ प्रयोिन निीं।ं िम
साधकों ंके तलए, िममें से प्रत्ेयक के तलए वि तनिान्त सापेक्ष िै। वि िमारे बिुि तनकट िै।

मि िो इिना भी निीं ंिानिे तक िमारे अन्तर में क्या िो रिा िै? निीं ंिानिे तक भोिन
तकस प्रतिया से िीम िो रिा िै, तशराओं ंमें रि कैसे संिररि िो रिा िै? िम निीं ंिानिे तक
कतलका तकस प्रकार पुष्प में प्रस्फुतटि िो िािी िै? इस पर भी िम किे िैं तक िम ईश्वर का
स्वरूप िानिे िैं-और वे कैसे िों,ं इसके तलए उन्ें आदेश देने को ित्पर िैं। िमें िो उन्ें केवल
प्ेम करना िै, केवल उन्ें िानने का प्रयास करना िै, केवल उनके पास पहुँिना िै, उनकी

समीपिा पाने को, उनका अनुभव करने को और उन्ीं ंकी सत्ता में प्रतवष्ट िोने को िीना िै। यि मिान् लक्ष्य िै। यिी एक कायथ िै िो करणीय िै।

मि उनके स्वभाव के सम्बन्ध में बिा न करें। िमारे तलए इिना िानना िी पयाथि िै तक वि अतनवथिनीय माधुयथ िै, आनन्द िै, ऐसा आनन्द िो आपकी कल्पना से सवथा परे िै। कल्पना उसको ग्रिण करने में असमथथ िै। वि आनन्द िै, शाक्तन्त िै-अद्भुि शाक्तन्त। तनश्चल िो िाइए और उस शाक्तन्त का अनुभव कीतिए।

शाक्तन्त का उद्गम विी िै। मनुष्य अतधक-से-अतधक तिस आनन्द की कल्पना कर सकिा ै, वि आनन्द इस असीम का तंकंिति् िलका-सा प्रतितबम्ब िै। विी आनन्द िै। वि सौन्दयाँ का मिान् सौन्दयथ और प्रकाशों ंका परम तदव्य प्रकाश िै। वि तनत्य अनन्त प्रकाश िै, पररविथनीन प्रकाश िै। शाक्तन्त, आनन्द, तदव्यिा, प्रकाश, शाश्विि सत्ता-सब विी िै। वि परम पूणथिा िै। इन सबसे अतधक सभी से अतधक-वि िमारा अपना िै। विी आपका अपना िै। उसकी उपलक्तब्ध िेिु संसार की सभी वसुतुओं ंसे आपको सम्बन्धों ंका अन्त कर देना िै।

िीथि बहुि िो िुकी िै। अच्छा िोगा, अब िीथ या बिस और न करें। यि िानने का प्रयत्न करें तक भगवान िमारा अपना िै, इस क्षण भी िै, यिीं ंिै। समय बिी रिा िै। िीवन अल्प िै। िमें अज्ञान की ग्रक्तन्थ को काट कर ब्रह्मानन्द का अनुभव करना िै। िमने यिाँ इसीतलए िन्म तलया िै। स्वामी तशवानन्द िी के समान पूवथ और पतश्चम के मिान् सन्त िथा गुरु िन आपको उस आतद स्रोि िक पहुँिाने के तलए िी आिे िैं। ज्ञान का सूयथ आपकी िेिना में उतदि िो िाये, वे इसी का प्रयत्न करिे िैं। वे आपको उस मिा-मतिमाक्ति गन्तव्य की ओर ले िाने के तलए िी आिे िैं। अिः प्रेमी हृदय बनो। सन्तों ंका स्मरण करो। सबकी सेवा करो। सबमें भगवान् के दशथन करो। वि अन्तयाथमी िी केवल सत्य िै। वि आनन्दमय िै। िमें अपने इस अपूणथ असन्तोषिनक पातथथव िीवन के माध्यम से िी तकसी-न-तकसी प्रकार 'उस' िक िाने का मागथ खोिना िै। इक्तियों ंपर अनुशासन रखो। नेत्रों ंपर अनुशासन रखो। तिह्वा पर अनुशासन रखो। अल्प भोिन करो। अपनी स्वादेक्तिय पर संयम रखो, तनिा कम करो और स्वयं को भगवक्तच्चन्तन से ओि-प्रोि कर लो। प्रेम से ओि-प्रोि कर लो।

अपनी कुक्षुि िेष-भावना को, पक्षपािपूणथ पूवाथग्रिों ंऔर परस्पर अलगाव की भावना को िीि लो और स्वयं को सबके िेिु प्रेम का, एकिा का, कल्याण का सागर बना दो। िाति, धमथ, सम्प्रदाय या इस प्रकार के अन्य अवरोधों ंमें कोई अन्तर न देखो। अपने तवश्व-प्रेम की भुिाओं ंमें अक्तखल ब्रह्माण्ड को समेट लो। स्वाथथपरिा त्याग दो, िोध पर संयम रखो और सद्गुणों ंका तवकास करो। िब िक यि िीवन िै, कुछ अच्छा काम करो, ठोस काम करो। शरीर में िब िक श्वास ै, प्रभु से प्राथथना करिे रिो और उसकी कृपा प्राि कर इस यात्रा को शीघ्र िी समाि करके तनत्य आनन्द में, प्रभु में तनवास करो। िब िी िीवन साथथक िोिा िै।

प्रभुकी आप पर असीम कृपा िो!

४ . धमथ : ीविन का सारि–त्

ीविन के नैतिक मान की पररपूतिथ के तलए धमथ किथव्य िै, सदिारण िै िथा सद्गुणी ीविन िै। वि िीवन का आधार िै, िीवन का रक्षक िै। िो धमथ की रक्षा करिा िै, धमथ उसकी रक्षा करिा िै। िब आप धातमथक िीवन यापन करेंगे, िो भगवान् आपके समक्ष प्रत्यक्ष िो िायेंगे। धमथ अमर आनन्द की ओर ले िािा िै। ििााँ धमथ िै विााँ सफलिा िै, आनन्द िै और शाक्तन्त िै। धमथ एक तवलक्षण संकल्पना िै। वि आदशथ िै-आदशथवाद का िीवनि–ो सिाव्य िै। िीवन को ैसिा िोना िातिए, उसका आदशथ िै। यि प्राकृतिक तवज्ञान अथवा भौतिक तवज्ञान पर आधाररि न ि किर आध्यात्मक तवज्ञान पर आधाररि वास्ततवक तवज्ञान िै। कोई भी व्यक्ति दुःखी निीं ंिोना िािा। प्रत्येक व्यक्ति सुख िािा िै। अशाक्तन्त, भय, अक्तस्थरिा, तिन्ता, परेशानी कोई निीं ं िािा। सब सुख की अनुभूति िािो िैं। िर एक शाक्तन्त िखिा िै। परनुतु शायद िी कोई िानिा ि तिक सुख और शाक्तन्त दोनों ंएक िैं और अपृथक् िैं। कदाति् िी तकसी को ज्ञिा िो तक इन दोनों ंका सम्बन्ध वणथनीिी िै।

वि कौन-सा सम्बन्ध िै?

सुख पूणथरूपेण शाक्तन्त पर आतश्रि िै। शाक्तन्त सुख का कारण िै। तबना शाक्तन्त के आप सुख निीं ंपा सकिे। शाक्तन्त पिले आिी िै। सुख उसका स्विः पररणाम िै। धूप या अगरबत्ती िलने पर सुगन्ध अनुभव िोिी िै। पुष्प के मुकुतलि िोिे िी उसकी भीनी सुगन्ध आने लगिी िै। सुख शाक्तन्त का पररणाम िै। शाक्तन्त, मन की शाक्तन्त के तबना आपको सुख निीं ंतमलेगा। तबना सुख के आप शाक्तन्त िो पा सकिे िैं; क्योंतक तिस समय आप पूणथिः शाक्तन्त की अवस्था में रििे िैं, आप सुख का ध्यान निीं ंकरिे। उस समय सुख िो या न िो, आपके तलए कुछ अथथ निीं ंरखिा; क्योंतक सूक्ष्म तवश्लेषण करने पर शाक्तन्त का अथथ िी परमानन्द िै। आपके पास यतद एक पात्र भर के शिद िै, िो आप तमिास की तिन्ता निीं ंकरेंगे। इसी प्रकार यतद आपमें सच्ची शाक्तन्त िै, िो सुख आपके तलए अनावश्यक िो िािा िै; क्योंतक सुख का मूलि–त् शाक्तन्त में पिले से िी िै, तिस प्रकार मधुरिा का मूलि–त् मधु में िै।

ीी इस ित्त् के ज्ञाा िैं, वे िकिे िैं- "शात्क्रन्त परम लक्ष्य िै।" परनु्तु तिस शात्क्रन्त की वे
बिों करिे िैं, वि केवल कोलिाल के अभाव से उत्पन्न शात्क्रन्त निीं ंिै, प्रतु्युि अनुभव की वि
सुतनतश्चि अवस्था िै तिसमें कोलिाल और िोड-फोड िोिे हुए भी शात्क्रन्त तवरिमान रििी िै। उसे
कोई प्रभातवि निीं ंकर सकिा, भंग निीं ंकर सकिा, नष्ट निीं ंकर सकिा। इसी कारण वे इसे असाधारण, अद्भुि शात्क्रन्त िकिे िैं-ऐसी शात्क्रन्त तिसे मानव-बुत्कि निीं ंसमझ सकिी, िो मनतसिीि िै। विी शात्क्रन्त िै िो दु:ख, कष्ट, परेशातनयों,ं तनराशा और असफलिा के बिी में भी
अकु्षुण्ण बनी रििी िै। िो िनिा आपसे घृणा करे, तमत्र आपका संग छोड दें, अपशब्द किने लगें, यिााँ िक तक िी वे आपको क्लेश भी दें-आपमें पूणथ शात्क्रन्त रिेगी। यि अपूवथ असाधारण शात्क्रन्त उस समय आिी िै, िब आप आन्तररक सत्ता, परम सत्ता का अनुभव करिे िैं। इस
शात्क्रन्त को कोई निीं ंछू सकिा। कुछ शिीदों ंमें भी यिी शात्क्रन्त व्यिा थी। उन्ोंनें किा था- "िे तपिा, इन्ें क्षमा कर दो; क्योंतक ये निीं ंिानिे तक ये क्या करिे िैं।" और वे उनके तलए भी
प्राथथना कर सके थे िो उन्ें तवनष्ट करने पर िुले थे; क्योंतक उनके अन्तर में परमेश्वर की अपार
शात्क्रन्त थी।

यि शात्क्रन्त बुत्कि का अतितिमण कर िािी िै। इस पर तवश्व की कोई शत्कि िावी निीं ंिो
सकिी, प्रभाव निीं ंडाल सकिी, पररविथन निीं ंकर सकिी, बदल निीं ंसकिी। यिााँ िक तक
इसका कण मात्र भी ले निीं ंसकिी; क्योंतक यि शात्क्रन्त िी एकमात्र सि् िै। यि शात्क्रन्त अनुभव
की सशि सत्तात्मक त्तस्थति िै। यतद आपमें यि शात्क्रन्त िै िो आप सम्राटों ंके भी सम्राट् िैं, एक
अरबपति भी आपके सामने कुछ निीं ंिै। यतद आपमें यि शात्क्रन्त िै िो अत्तखल तवश्व की सम्पदा
आपके तलए धूतल के समान िै। यिी शात्क्रन्त िमारा लक्ष्य िै। मोक्ष, तनवाथण, ज्ञानोदय, इत्तिरीयिी
अनुभव और कुछ निीं,ं यि मिा-शात्क्रन्त िी िै।

इच्छाओं ंका, भ्रम का अन्त िो िािा िै। न अशात्क्रन्त, न लालसा, कुछ निीं ंरि िािी।
आप पूणथ िो िािे िैं। आप तदव्यिा से पररपूणथ, शात्क्रन्त से पररपूणथ िो िािे िैं। परम सत्य िी परम
शात्क्रन्त िै और परम शात्क्रन्त िी परमानन्द िै। यिी उपतनषद् का ब्रह्मानन्द िै। यिी परम ब्रह्म िै,
परम 'िाओ' िै िो अतनवथिनीय िै और तिसे पाने के उपरान्त कुछ पाना शेष निीं ंरि िािा।
यि ऐसी अवस्था िै िो अतितीय िै, अमूल्य िै और यि तनतवथकार मन से िी सिव िो सकिी
ि। िािाँ अनन्त इच्छाओं,ं तविारों,ं मित्त्ाकांक्षाओं ंऔर तवतित्र मोि–िाल के कारण मन िंिल िै-
उससे शात्क्रन्त कोसों ंदूर िै। यतद आप सोििे िैं तक िलो इस इच्छा को पूरी कर लें िो कुछ
शात्क्रन्त तमले, िो आप पूणथरूपेण भ्रम में िैं।

इच्छा–ितष्ट का एक िी पररणाम िोिा िै। वि आपकी इच्छा को और बलविी कर देगी;
क्योंतक इच्छा माया की एक बडी रिस्यमयी तवतित्र शत्कि िै। वि िुतष्ट िारा समाि निीं ंिोिी।
उसका िो अतितिमण करके, िीि करके अथवा उच्च लक्ष्य के प्रति उदात्त करके शमन करना िै।
रि इच्छा के उतदि िोिे िी आप उसे पूणथ करना िािने लगें, िो आप भयंकर भूल कर रिे िैं।
आप प्रकाश-पथ पर निीं ंिल रिे िैं। कुछ िी समय के उपरान्त आपको यि कटु अनुभव िोगा
तक आप अन्तिीन बन्धन में िकड गये िैं। प्रविा के साथ अनुकूल गति में सन्तरण करना प्रश्न का
उत्तर निीं ंिै। इच्छाओं ंकी इस समस्या का यि समाधान निीं ंिै। प्रविा के साथ बिने में आप
शीघ्र िी भाँवर में फाँस िायेंगे। उसमें से तनकलने में आपकी केवल आत्म-संयम की शत्कि िी
सिायक िो सकिी िै।

आपको अपनी उच्च प्रकृति को सामने लाना िोगा। तनम्न प्रकृति को िो सभी कोई छूट दे
सकिे िैं। संसार के कारागार ऐसे व्यक्तियों ंसे भरे पडे िैं तिन्िोंने अपनी तनम्न प्रकृति को खुली छूट दी िै। यि नगण्य
िै-कुछ निीं ंले सकिी। िब कभी इच्छा उत्पन्न िो, िुरन्त उसमें िले िाओ। मानव अव्यवक्तस्थि (Chaos) निीं
िै, अनगढ़ रिना निीं ंिै। वि िो ईश्वर की अनुकृति
िै। इच्छा मन का रोग िै। यि िीवात्मा के तलए अतभशाप िै। यि भ्रतमि अिं की,

तमथ्या मानव-व्यक्तित्व की वेदना िै। इच्छा माया िै और माया इच्छा िै। आपको इसे
िीिना िै—यिी समूपूणथ योग का, दशथन का, ऋतष-मिात्माओं ंके विनों ंका सार िै। इसे िीतिए।
वीरिापूवथक इस इच्छारूपी भयानक शतुरु को िीि लीतिए। यि बडा िी भयानक शतुरु िै। इसे
िीिने के तलए तवशेष शक्ति की अपेक्षा िै। इच्छाओं ंमें बि िाना दुबथलिा िै; अिः इन्िें रोतकए,
इन पर तविय पाइए। यिी योग िै, यिी अध्यात्म िै, यिी आन्तररक शक्ति िै, यिी व्यक्तित्व िै
और यिी वास्ततवक सत्य िै। आप अपने को दृढ़िापूवथक स्थातपि कीतिए। मन अपना तसक्का
िमािा िै, इक्तियााँ अपना और बुक्तिभ्रंश अपना, िब आप िी क्यों ंरि िािो िैं? आप अपने को
दृढ़िा से स्थातपि कीतिए, अन्यथा आप िाल में फाँस िायेंगे। आप इनसे तभन्न िैं, सवथा तभन्न।

मिारे तप्रय गुरुदेव गिो थे- "िुम न यि शरीर िो, न यि मन िो। िुम अमृि िो, अमर
आत्मा िो।" अतिनथश इस मिान् सत्य का सिारा लीतिए। इसी ज्ञान का आधार लीतिए। इस
आध्याक्तत्मक ज्ञान से बाल-भर भी इधर-उधर न िोइए। सदैव सिग रतिए। इक्तियों ंके, मन के
थिा बुक्ति के िाल में मि फाँतसए। इच्छाएँ रिस् और िमस् के तमश्रण का पररणाम िैं। िब िक
इच्छाएँ आपके मन पर शासन करिी रिेंगी, इक्तियााँ आपको किपुिली की िरि निािी रिेंगी और
आप मन की शाक्तन्त प्राप्त निीं ंकर सकेंगे; क्योंतक उस समय आपका मन रिोगुण और िमोगुण
से भर िािा िै।

अिः इस तनयम को समझ लीतिए तक मन में सच्ची शाक्तन्त िभी आयेगी िब वि अपने में
िी शान्त िो गया िोगा, तवशुि और सूक्ष्म िो गया िोगा और उसके इच्छास्वरूप, इक्तियस्वरूप-
रािसक और िामतसक गुण धुल गये िोंगे। ििााँ सत्त् िै, विााँ मानतसक शुिाि भी िोिी िै। मन
के शुि और सूक्ष्म िो िाने पर शाक्तन्त आिी िै। इसी शाक्तन्त में आनन्द, परम सुि, ब्रह्मभावना
का तवकास-आरोिण िोिा िै। धमथ िीवन की, आत्म-तनयक्तन्त्रि िीवन की, अनुशातसि िीवन की,
तववेक और त्याग के िीवन की, धमाथिररि संयतमि िीवन की, सादे, पतवत्र और वासना-रतिि
िीवन की एक आिरण-पिति बनािा िै। यिी धमथ का सार िै। इसी कारण धमथ िीवन की शक्ति
और भगवत्साक्षात्कार का साधन बन िािा िै।

५ . ध्यानोपासना और उसका मित्त्

आध्याक्तत्मक िीवन की नीवं िाल देने के पश्चिा् िब इक्तियों ंके अप्रािीति आकषथण पर तविय पा कर व्यक्ति उनका स्वामी िो िािा िै, िब सचे्चे तववेक और तिज्ञासा िारा मानव की आकांतक्षि वसुतुओं ंके तनिान्त खोखलेपन को िान कर दृश्य वसुतुओं ंकी ओर उनु्मुख अपनी मानतसक वृतत्तयों ंको वश में करके उनें् नाम और रूप तवषयक कामनाओं,ं वसुतुओं ंऔर अनुभवों ंके प्रति आसक्ति से पूणथरूपेण तवमुख कर लेिा िै, िब वि बाह्य पदाथों से अपने मन के प्रत्यािरण की प्रतवतध िान लेिा िै और िब वि अपने अन्तर में शाक्तन्त, समिा एवं क्तस्थरिा की अवस्था उत्पन्न कर उसका तवकास कर लेिा िै, िब आक्तखर में अक्तन्तम साधन-प्रतिया ध्यान की आिी िै। धमथ में दृढ़िापूवथक प्रतितष्ठि िो िाने की दशा में, पूणथिः इक्तिय-संयम एवं आत्म-तनयन्त्रण कर लेने की दशा में, कामनाओं ंपर तविय पाने िथा आवेगों ंपर अतधकार कर लेने की दशा में, प्रबुि िो िाने की दशा में िथा आन्तररक क्तस्थरिा और समिा की दशा में आपकी सत्ता तसमट कर सत्य के प्रति बनी आपकी धारणा की ओर गतिशील िोने लगिी िै। आपकी समग्र सत्ता का इस प्रकार तसमटना और अन्तर में तसमटी हुई शक्ति को एक तवतशष्ट अभीष्ट तदशा की ओर केक्तिि करना-आपकी ध्यानोपासना िथा अन्तमुथख आपकी सत्ता की समग्रिा को तवशेष तदशा की ओर अतवरल एवं अखण्ड गति में बनाये रखने का तवषय िै।

बि आपकी अन्तमुथखी वृतत्त की गति िैलधाराव् अतवरल और अखण्ड िो िािी िै, िब आप ध्यानावस्था में िोिे िैं। अिः यि आपकी समग्र सत्ता की-अन्तमुथखी एकीकृि सत्ता की अभीष्ट लक्ष्य की ओर अनवरि सफल गति िै। इसे िी ध्यान कििे िैं। इससे इिर ध्यान-सम्बन्धी िो-कुछ िैं, धारणा िै। वि सब लोगों ंकी मनगढ़न्त िै। आपके तविार से वि ध्यान िै, परनुतु वि ध्यान निीं ंिै। ध्यान के तलए पूणथरूपेण धमथतनष्ठा की अपेक्षा िै। धमथ (Virtue) वे आध्याक्तत्मक गुण िैं िो ध्यानाभ्यास के तलए तनिान्त आवश्यक िैं और तिनके तबना ध्यान का अभ्यास असिव िै। कुछ ऐसे आध्याक्तत्मक गुण िैं, िो ध्यान की उच्चिम अवस्था की पृष्ठभूतम के तनमाथण में ईंट का काम करिे िैं। ध्यान िो तपरातमि (सूतूप) की नोक िा िािा िै और नोक या िोटी िवा में उत्पन्न निीं ंकी िा सकिी। वि िो िोस धरिी पर बनी प्रशस्त नींवं पर िी तनतमथि िोिी िै। ध्यान की

संरिना तवतनतमथि ोिी ोिी ैि और अन्तिः वि सबसे ऊँी उस एक पाषाण-खण्ड िक ओिी ैि तिसे ध्यान ीिके ैं। अिः यि वि प्रतिया ैि ोि सद्गुणों ंपर आधारिर ैि।

सद्गुण आध्यात्तत्मक गुणों ंको ीिके ैं। आध्यात्तत्मक गुणों ंपर इिना आग्रि क्यों ंैि, यि समझना बडा सरल ैि। ये गुण आपके स्वभाव में से उन शक्तियों ंको तनकाल फेंकेंगे ोि ब्रह्मानुभूति और आत्मानुभूति के पथ में बाधक और उसकी तवरोधी ैं। आपके स्वभाव में िब िक वि बुराई ैि, आध्यात्तत्मक अनुभव ोिना कतिन ैि। आप यतद ीिों तक आप भीगे और सूखे साथ-साथ रिं, ोि यि सिव नीिं।ं अिः उन तवकारों ंको दूर करने का एक ीि उपाय ैि तक आप अन्तर में सबल और तनतश्चि गतिशीलिा उत्पन्न करें, िब वे नीिं ंरिंगे। वे रि ीि नीिं ंसकिे; क्योंतंक वे और कुछ नीिं,ं तवधेयात्मक शक्ति का अभाव मात्र ैं। उनकी तनी सत्ता कुछ भी नीिं ं ै। अिः उन्ें ीिने के तलए आप अपने अन्तर में कुछ तवधेयात्मक ित्त् सृिन कीतिए। इन तवधेयात्मक ित्त्ों ंको ीि तकसी उत्तम संज्ञा के अभाव में 'सद्गुण' कि ीिा ैि। आप तिस अनुभूति को प्रि करने के तलए प्रयत्नशील ैं, उसके प्रत्यक्ष व्याघिी िथा तवपरीधमी ित्त्ों ंको अपनी प्रकृति से बिर रखने के तलए ये आध्यात्तत्मक गुण अत्यावश्यक ैं।

उन पर आधारिर ध्यान एक आन्तररक प्रतिया ैि। इक्तियों ंका मुख्य कायथ सदैव आपके मनस्तत्त् को बतिमुथखी करके तवषयों ंमें उलझाये रखना ैि। इक्तियों ंका यिी स्वभाव ैि और िब कि आप उनके इस स्वभाव से पररीति ोि कर उन्ें वश में नीिं ंकरेंगे, आपका मनस्तत्त् कदातप अन्तमुथखी नीिं ंोि सकेगा। ध्यान के तलए मनस्तत्त् को समेट कर अन्तमुथख करना आवश्यक एवं तनिान्त अपररियथ ैि। अिः ध्यान के तलए अन्य पूवथ शपथ ैि इक्तिय-संयम। परन्तु यतद अन्तमुथख ीिने के उपरान्त भी मनस्तत्त् तनरन्तर सुफुरण की अवस्था में ैि, िब भी आप ध्यानाभ्यास नीिं ंकर सकिे; क्योंतंक ध्यान के तलए कुछ अंशों ंमें तनश्चलिा की आवश्यकिा ैि। अिः उसके बाद मन को तनश्चल करना िथा मन की इच्छाओं ंको, कामनाओं ंको, उसकी अनेकानेक मित्त्ाकांक्षाओं ं को, आसक्तियों ंको, ीिना को ोि उसे तनरन्तर उत्ेतिना और क्षोभ की अवस्था में रखिी ैं- शान्त करना ओिा ैि। इन सबको ीिना ैि और यि एक तदन में ोिने वाला कायथ नीिं ंैि। इसमें समय लगिा ैि।

कुछ सीमा िक मन को तनिान्त तनश्चल बनाने में अनेक वषथ लग ीिो ैं। वषथ भी लगे ीि,ं िब भी यि करणीय ैि। अधैयथ में आध्यात्तत्मक ीिवन नीिं ंोि सकिा। उिवली में भी नीिं।ं उत्सिा ोिना ािितिए, मिान् उत्सिा, तवलक्षण ोिश; परन्तु साथ ीि धैयथ भी। अिः मन में तनश्चलिा की अवस्था िब आयेगी िब आप मन में से नाना इच्छाओं ंको, आसक्तियों ंको, प्रबल आकांक्षाओं ं को, अपनी यिोना आतद सबको तनकाल फेंक देंगे। िभी आपमें एकीकृि एक अतभकांक्षा उतदि ीिगी। मन केवल एक ीि ीिी ीििा ैि। अिः उसे और कुछ नीिं ंीिना ािितिए। इच्छाओं ंका पूणथ अन्त करना असिव ैि। कुषुधा, खाने-पीने की इच्छा, पिनने-ओढ़ने आतद की इच्छाएँ बडी बलविी ीिी ैं। आप उनसे छुटकारा नीिं ंपा सकिे। तपिा अपने बच्ेचे के भावी ीिवन के तलए यिोना बनायेगा; परन्तु उसे एक मित्त्ाकांक्षा के अतिररि अन्य तवतवध इच्छाओं ंको नष्ट कर देना ीिगा।

आकांक्षा केवल एक ोिनी ािितिए और उसी की पूतिथ ीिेु सम्पूी शक्ति लगा देनी ािितिए। आप मन में अपने परम लक्ष्य पर ीि अतधक-से-अतधक प्रमुख बल दें। सम्प्रति आप ोि ीिवन ीि रि ैं, उसकी कुछ अपररियथ इच्छाएँ ीिी ैं ोि ीिो मन के इदथ-तगदथ तफरिी ोिं,ं परन्तु तफर

भी मन सापेक्षिः संयुि, एकीकृि िोिा िै। यतद वि एकीकृि िै, समाप्ति िै िो उसके िुितदथक् िी इच्छाएँ िैं, उनका अन्त िो िायेगा। उसमें अन्य कोई इच्छा, आकांक्षा, आसक्ति, कामना, लालसा आतद निीं ंरि िायेगी। मन पूणथरूपेण अन्तमुथख िो कर एकिा की अवस्था में आ िायेगा। इसे िम संसूकृि में एकाग्रिा किे िैं।

एकाग्रिा का अथथ िै ध्यान के तकसी एक वसुतु पर क्तस्थर िो िाने की अवस्था। यिी मन, िी इक्तिय-अनुभवों ंके पररत्याग से, स्थूल तवषयों ंकी कामनाओं ंको समूपूणथरूपेण तवनष्ट करने से थिा त्याग से अति सूक्ष्म िो गया िै, िििुा की अवस्था को प्रिा िोिा िै। देक्तखए, मन पदाथथ भी िै। यि स्थूल पदाथथ की िुलना में अत्यन्त सूक्ष्म पदाथथ िै। आत्म–त्त् से िुलना करने पर यि पदाथथ िी िै। िब यि काम, लोभ आतद सांसाररक वृतत्तयों ंसे भर िािा िै और रिस् और िमस् की वृतत्तयााँ प्रधान िो िािी िैं, िब अशाक्तन्त, स्वाथथपरक इच्छाओं ंिथा तियाओं ंिारा और भी स्थूल िो िािा िै और िब वि इन वृतत्तयों ंका अतिमण कर लेिा िै, उन्ें अपने अधीन कर लेिा िै, िब वि तविुद्धा एवं सूक्ष्म अवस्था को प्रिा िोिा िै। ये दोनों ंिी अवस्थाएँ परस्पर पररविथनीय िैं। सूक्ष्म िुद्धा की अवस्था में मन ऊध्वथ गति लेिा िै। परनुतु िब िक मन सूक्ष्म और तनिान्त शुि निीं ंिो िािा, वि ऊध्वथ तदशा में आरोिण निीं ंकर सकिा। उसकी गति सदैव ऊध्वथ िोगी।

मनकोइनाशुिऔरसूक्ष्मबनानेकेतलएतनिान्तशुिििा,सद्गुण,इक्तिय-संयमएवं इच्छाओं ंऔरकामनाओं ंके त्यागकीआवश्यकिािै,िभीविआत्म-तविार,सत्य-तविारका साधनबनसकेगा।अन्यथास्थूलमनआत्म-तविारकरनेकीअवस्थामेंनिीं ंिोिा।आत्म-तिन्तन अथवाआत्म-तविारकरनेकीक्षमिाउसमेंभीिोिी,िबविउिप्रकारसेशुिऔर सूक्ष्मिोगयािो।उसीमनकोध्यानमेंलगानािोिातिए।िबिकआपकामनऐसानिीं ंिो िािा,आपध्यानमेंनिीं ंलगसकिे।यतदआपिीसिौंतकआपध्यानकरिेिैं,िोयि केवलआपकासोिनामात्र-ध्याननिीं ंिै।सीधेिैबिौंऔरसोिरिेिैंतकआपध्यानकररिे िैं। इन क्षणों ं में आप मन से कु छ कर अवश्य रिे िैं; परनुतु यि ध्यान निीं ं िै।

ध्यानके तलएएकदूसरे िीप्रकारकामनिोनािातिए।बतिमुथखीमन,तवषयाकारमन, कामासिमनवास्तवमेंध्याननिीं ंकरसकिा।केवलएकाग्रिोनेकीिेष्टामेंकुछकसरिेंकर सकिािैऔरइसअभ्यासकेदौरानउसेअनुशासनकामूल्यवान्प्रतशक्षणतमलिािै।यि प्रतशक्षणतबलकुलव्यथथनिीं ंिोिा।यिमनकोकुछअंशिकउसतदशामेंिैयारकरिािै; परनुतुआपकेअन्तरसेपूणथपररविथनिोमनकोतनिान्तसूक्ष्माऔरशुिाकीअवस्थामेंलाने परिीिोिािै।ध्यानकीअन्तरप्रतियाआरिकरनेकेतलएवैसामनिोनातिए;क्योंतंकविी साधनिै।सूक्ष्म,शुि,पूणथरूपेणतनश्चलऔरशान्तिथासवथाअन्तमुथखीमनध्यानकासाधन िै।केवलइसीमनके िाराध्यानतकयािासकिािै।

६ . भारि :आि और कल

तदव्य तिमालय और पुनिी गंगा-यमुना की इस भूतम की िय िो! िमारे गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी को शिशः प्रणाम तिन्ोंने िमें भारि, उसके दशथन, संसृकृति, उसके आदशथ और उसके मूल धमथ का सिान करना तसखाया िथा तिन्ोंने िमें भारि की ज्ञान-सम्पदा की मिानिा का ज्ञान कराया, तिनके कारण िी िम इस पुण्यभूतम की पतवत्रिा और इसके समूपूणथ वािावरण की आध्यात्तत्मकिा को िान सके।

कोई भूभाग, देश या राष्टर भौगोतलक रूपरेखा और आतथथक साधनों ंिारा िी निीं ंिाना िािा और न विााँ तनवास करने वाली िनिा से। युग-युगान्तरों ंसे विााँ की िनिा ने िीवन यापन की तिस पिति का िमशः तवकास तकया िै, उस िीवन पिति से िम तकसी राष्टर को िान सकिे िैं। विी राष्टर को बनािी िै। विी तवकतसि िीवन पिति िै तिसके तलए समग्र देश िीआ और उसने प्रयत्न तकया। विथमान आि की उपि िै और भतवष्य उसकी (उपि) िोगा िो आि िम तनमाथण करिे िैं। आि और आगामी कल का भारि अनेकानेक शिात्तब्दयों ंसे गुिरी हुई अगतणि पीतढ़यों ंके असंख्य बीिे हुए कलों ंकी पूतिथ िै।

इस तवश्व में मानविा के सम्बन्ध में एक दैवी योिना रिी िै। मानव मात्र का सामान्यिः तवकास िोिा िै। प्रत्येक राष्टर को इस सामान्य तवकास में अपना मित्त्वपूणथ योगदान करना िै। अपनी संसृकृति के रूप में अपनी सम्पदा का तवश्व-कल्याण िथा तवश्व-मानविा की सामूतिक प्रगति के तलए समपथण भाव ऐसा ित्त्व िै तिस पर ईश्वर की योिना तियाशील िोिी िै। योगदान की इस भावना को अतधक-से-अतधक मित्त्व देना िोगा। मानव-िाति के सामूतिक तवकास की प्रगति के प्रति समस्त राष्टरों ंकी सामान्य तििेदारी में योग देने की भावना को 'यज्ञ' और 'दान' की

भावना िकै ैं। दान का अथथ ै वि वसुतु ो आप दूसरों ंको से्वेच्छा से दिे ैं। मानवा–ाति थिा समग्र तवश्व की सेवा के अंग के रूप tilde 4 ी उत्सगथ तकया ािा ै, वि यज्ञ ै।

इस तवशाल भारि देश, ो मिान् गुरुवरों ंकी पूज्य भूतम, कबीर की, राम की, स्वामी रामकृष्ण की, स्वामी तववेकानन्द की भूतम ै— में यज्ञ-भाव को अकुषुण्ण रखने के तलए मानविा के उत्कषथ िेु समस्त राष्टरों ंके सामान्य उत्तरदातयत्व में भाग लेने के तलए यिााँ की िनिा को अपनी मिान् थिाी की, ो उसे पूवथिों ंसे प्रिा हुई ै, गौरव-गररमा को बनाये रखना ै।

भारि की मिान् भूतम का मित्त् इसतलए निीं ंै तक उसने अनेकानेक शिाक्तब्दयों ंसे भौतिकवादी ीवन-पिति का तवकास करने में अपना ध्यान लगाया, प्रतुयुि इसतलए ै तक वि आध्याक्तत्मक मूल्यों ंकी-मानव को भगवतुपुत्र के रूप में लेने के आत्यक्तन्तक मूल्यों ंकी-भावना-प्रधान भूतम ै।

भारिवषथ की भाग्यशाली सन्तान! िुम यिााँ इस पृथ्वीलोक में यात्री की िरि से ो। अिः यिााँ ीवन का धे्येय स्वयं ीवन ी निीं ंप्रतुयुि उच्चिर धे्येय ै। ीवन िमें एक सुअवसर के, स्वतणथम अवसर के रूप में-उस परम लक्ष्य को प्रिा करने के तलए उस परम तदव्य परमेश्वर से अपने सनािन सम्बन्ध को पििानने के तलए तदया गया ै। आप अपनी आन्तर सत्ता की गिराइयों ं में सवथदा उस परम तदव्य िेिना से ुडे ैं तिसे धमथ भगवान्, परमात्मा, गिा या अल्लिा िकै ैं। आप सब उसी मिान् तदव्य सत्ता के बचे्चे ैं। संसार केवल एक ी िोिा ै। एक ी ै। ईश्वर भी एक ी ै, िो उसे तकसी भी नाम से पुकारा ाये। मानविा एक ै और मानविा के इस तवशाल पररवार में िममें से प्रते्येक को ईश्वर के निो–ो िमारा कारण ै, िमारा मूल ै, आधार ै और अक्तन्तम लक्ष्य ै-इिर मानविा से अपनी एकिा का सम्बन्ध पे्रेमपूवथक स्वीकार करना िातिए।

मि भगवान् को सम्बोतधि करिे ैं-"त्वमेव मािा ि तपिा त्वमेव िू ी मेरी मािा ै, िू ी मेरा तपिा ै।" क्या इससे स्पष्ट निीं ंिोिा तक आप उसके बालक ै और इसी कारण ित्त्ः तदव्य ैं? तपिा और मािा की िरि भगवान् तदव्य ैं, अतवनाशी, तनत्य, समूपूणथ, सक्तच्चदानन्द ैं। अिः उसके बालक ोने के निो आप भी अतवनाशी तदव्य आत्मा ैं। यिी भारि की इस मिान् भूतम की संसूकृति का सार ै।

भारिीय संसूकृति का सार भारि की सन्तानों ंके तलए िथा समस्त मानविा के तलए सने्देश ै- "ओ मानव! िुम ित्त्ः तदव्य ो। िुम यि मरणधमाथ शरीर निीं ंो, न यि अशुि िथा अशान्त मन ी िुम ो। िुम सवथदा शुि शान्तात्मा ो। शाक्तन्त ी िुम्हारा नाम ै। शाक्तन्त िुम्हारा स्वभाव ै। िुम यि िुच्छ, सीतमि बुक्ति निीं ंो ो कभी शुि िकथ उपक्तस्थि करिी ै ो कभी भूलें करिी रििी ै और अव्यवस्था उत्पन करिी रििी ै। िुम अनन्त, असीम, तनत्य पूणाथत्मा िो।" भारि का यि प्रमुख सने्देश ै और इसके ज्ञान में ी आपको यिााँ ीवन यापन करना ै। आपको यिााँ अपना उच्च स्वभाव, अपनी आध्याक्तत्मक िेिना व्यि करने के तलए ीवन यापन करना ै। इस शुििा को, इस पे्रेम को, इस सदाशयिा को िथा इस पूणथिा को ो आपमें आपके अपररविथनशील, तनत्य स्वभाव के रूप में तवद्यमान ै व्यि करने िेु आपको ीना ै।

अरे मानव! ◌िुम तदव्य ◌िो; परनुतु अपने मूल रूप को भूल बैि ◌िो। ◌िुम इक्तियों ◌ंके ◌िंगुल में फाँस गये ◌िो और अपने को ◌िपिानने में तनिान्त भूल कर बैि ◌िो। ◌िुम उस रूप को अपना मान बैि ◌िो ◌िो ◌िुम्हारे वास्ततवक स्वरूप से सवथा तभन्न ◌िै और ◌िो ◌िुम्हारी सत्ता के सारि–त् को ◌िी निष्ट कर दिा ◌िै। ◌िुम अपने मतिमावान् स्वरूप को भूल गये ◌िो। ◌िित्ः ◌िुम भागवि ◌िि◌िेना-युि ज्योति की; शुद्धिा, आनन्द और ज्ञान की तकरण ◌िो; परनुतु अभी ◌िुम अपनी इक्तियों ◌ंके दास बने हुए ◌िो। ◌िुम्हारा समस्त तिन्तन ◌िुम्हारे ◌िुच्छ अिं से उद्‌भूि ◌िै तिसे ◌िुमने अपनी वास्ततवक सत्ता मान तलया ◌िै; लेतकन वसु्तुिः वि ◌िुम निीं ◌ं◌िो। अिः ◌िग ◌िाओ और अपने असली स्वरूप को समझो, अपने तदव्य स्वरूप को पुनः ◌िान लेने का प्रयास करो।

समस्त आनन्द और उल्लास आपमें ◌िी ◌िै। आप स्वयं परमानन्द, परम सुख, असीम शाक्तन्त और पूणथत्व ◌िैं। यिी आपका स्वभाव ◌िै। आपकी अन्तरात्मा, आपकी वास्ततवक सत्ता ◌िित्ः अतनवथिनीय आनन्द और शाक्तन्त ◌िै। आनन्द के इस ◌िीवन्त बोध का अतभज्ञान वसु्तुिः कतिन कायथ ◌िै। यिी ◌िीवन का मिान् प्रयोिन ◌िै।

अपने स्वभाव में तदव्यिा प्रकट करो। आप दिे-स्वभाव या मन के स्वभाव को प्रव्यि करने के तलए निीं ◌ं◌िैं। आपको ◌िो भागवि-स्वभाव, अध्यात्म-स्वभाव प्रकट करना ◌िै। अन्तर की गिराइयों ◌ंमें तछपे इस अध्यात्म–त् को ◌िाग्रि करने की कला सीखो-इसे खोिो और प्रबुि प्रयास ◌िारा इसका तवकास करो।

तदव्यिा प्रिा करो और इस तदव्यिा को गररमा सतिि प्रकट करो। अपने ◌िीवन को सत्य से, सौन्दयथ से, अच्छाई और पतवत्रिा से, सेवा-भावना से, मानव-एकिा की भावना से अनुप्रातणि कीतिए। भगवान् के निो आप समस्त मानविा का एक अंश ◌िैं। इसे अनुभव कीतिए। बनुधुत्व की भावना रक्तखए। वे आपके ◌िैं; अिः उनका दुःख-सुख, सफलिा-तवफलिा आप उसी प्रकार अनुभव करें ◌िैसा वे करिे ◌िैं।

भगवान् से कामना ◌िै तक आप सभी इस परम लक्ष्य को इसी ◌िीवन में प्रिा करें! भारि केप्रत्येक व्यक्ति के ◌िीवन का परम आदशथ पूणथिा-प्राक्ति ◌िै। यिी वास्ततवक भारि ◌िै।

७ . श्रीगणेश का सनेदेश

श्री गणेश को भारि में, तवशेषकर दतक्षण भारि में तसक्ति-तवनायक, तसक्ति-दािा अथाथि् सभी कायों को पूणथ करवाने वाला, उनमें सफलिा देने वाला माना ◌िािा ◌िै। ◌िम आि इस तवनायक-पूिा के पतवत्र पवथ पर श्री गणेश को अपनी श्रिा तनवेतदि करिे ◌िैं। ◌िमारे यिाँ ◌िर कायथ या त्योिार के आरि करने से पूवथ श्री गणेश ◌िी की पूिा की ◌िािी ◌िै। लोग गणेश भगवान् के तवषय में प्रितलि कथाओं ◌ंसे भली-भाँति पररतिि ◌िैं। ◌िम यिाँ यि ◌िानने का प्रयास करेंगे तक क्या

इस देविा के तवषय में कोई ऐसी तवशेष ज्ञिाव्य बिा िै तक तिसके अध्ययन से िम कुछ तवशेष लाभ प्रिा कर सकें और अपेक्षाकृि अतधक उपकृि िो सकें।

श्री गणेश िी का परम्परागि रूप बडा तवतित्र िै। अनेक व्यक्तियों ंने इसके सम्बन्ध में अपनी तभन्न-तभन्न शास्त्रीय व्याख्या देने का प्रयत्न तकया िै। गणेश िी के स्वरूप की शास्त्रीय व्याख्या से िमारा उिा प्रयोिन निीं ंिै। िम िो गणेश िी से सम्बक्तन्धि कुछ ऐसी घटनाओं ंका अध्ययन करेंगे िो िमारे तलए अत्यन्त तशक्षाप्रद िैं और तिनमें आध्याक्तत्मक ित्त् िैं।

मिें सवथप्रथम िानना िातिए तक गणेश िी ने िमारे तलए िो एक मिान् कायथ तकया िै, उसके कारण िम िीवन-पयथन्त उनके सदा ऋणी रिेंगे। वि कायथ अतधकांशिः भुला तदया गिा िै और वि कायथ इस प्रकार िै। भारि के मिान् धमथग्रन्थ मिाभारि की मितषथ वेदव्यास ने समस्त मानव िाति को नीति, सदािार और धमथ का िीवन दिथिी कराने वाले धमथ का ज्ञान देने िेिु रिना की थी। मिाभारि में उन्िोंने वि सभी कुछ प्रस्तुि तकया िै िो धमथ का ज्ञान प्रिा करने के तलए आवश्यक था। इस प्रकार यि ग्रन्थ एक मिान् ज्ञानकोश िै, तवशेषकर इसका शाक्तन्तपवथ िो ज्ञान की खान िै।

किा िािा िै तक तवश्व के मिान् धमथग्रन्थों ंमें िो कुछ भी िानने योग्य िै, वि सब मिाभारि में तनतिि िै और िो मिाभारि में निीं ंिै, वि अन्यत्र किीं ंनिीं ंिै। श्री गणेश िी की िी कृपा िै तक आि िमें यि ग्रन्थ उपलब्ध िै। मितषथ वेदव्यास के प्रेरक क्षणों ंमें उनकी वाणी से तनकला कथन तलखने में कोई भी समथथ निीं ंथा। गणेश िी थे तिन्िोंने बैि कर श्री वेदव्यास के श्रीमुख से तनःसृि वाङ्मय को तलतपबि तकया। यद्यतप मिाभारि के प्रणेिा श्री वेदव्यास िी िैं; परन्तु वास्ततवक लेखक गणेश िी िी िैं तिन्िोंने िम मानवों ंको धातमथक ज्ञान-सम्पदा दे कर कृिाथथ करने के उदे्देश्य से िमारे ऊपर स्नेि-दृतष्ट रखिे हुए यि श्रमसाध्य कायथ सम्पन्न तकया।

इस प्रकार उन्िें भारि के धमथ–ित्त् का मूल उद्गम मानिे हुए िम उनके िीवन की उन दो अद्भुि घटनाओं ंका उल्लेख करेंगे िो िमारे समक्ष ब्रह्मतवद्या के मूल सत्त् को प्रकातशि करिी िैं। किा िािा िै तक गणेश िी के पास अन्य आभूषणों ंके साथ िी मतणितटि एक अमूल्य िार भी था। इस िार की कथा की पृष्ठभूतम भी इस प्रकार िै। एक तदवस भगवान् तशव मिा पावथिी, गणेश और काततथकेय के संग बैिे हुए थे। माँ पावथिी के मन में अपने दोनों ंपुत्रों ंकी पृथक् पृथक् शक्ति और ज्ञान-क्षमिा िाँिने की इच्छा उतदि हुई। अिः उस समय वे िो िार पिने हुई थीं, ंउसे उिारा और बोलीं– "देखो, यि िार िै। िुम दोनों ंमें से िो भी अक्तखल ब्रह्माण्ड की एक बार पररिमा करके मेरे पास पिले पहुँिेगा, उसे मैं यि िार दूँगी।"

भगवान् काततथकेय ने सोि तलया तक यि िो मुझे िी तमलेगा। गणेश इस भारी- भरकम शरीर से ब्रह्माण्ड की पररिमा कैसे कर सकेंगे? उनके तलए यि अति-कतिन िोगा। काततथकेय का वािन मोर भी अति िीव्र गति वाला था और उन्िें िुरन्त ब्रह्माण्ड की पररिमा करवा सकिा था। अिः वे ित्काल िी मोर पर सवार िो कर तनकल पडे। लेतकन तवनायक तंकतिि् भी परेशान निीं ंहुए; बडी देर िक अपने मिा-तपिा के पास बैिे रिे। िब उन्िें लगा तक काततथकेय के पहुँिने का समय तनकट आ गया िै, वे उिे और तशव-पावथिी के िारों ंओर प्रदतक्षणा करके माँ को साष्टांग प्रणाम तकया और उनके सुख िाथ फैला तदया।

देवी पावथिी उनके इस कायथ में तछपे ज्ञान की गिराई को समझ गयीं।ं उन्होंनें देखा तक गणेश की धिसि प्रज्ञा कुछ इस प्रकार की िै तक उन्ें समूपूणथ ब्रह्माण्ड िी तशव-शक्ति से तवतनतमथि तदखायी तदया। उन्ें तदखायी पडा तक समूपूणथ तवश्व में वे (तशव-शक्ति) पररव्याि िैं और सारा तवश्व उनमें िै। इस प्रकार उन्ें िार की प्राक्ति हुई। अत्यन्त पररश्रम के उपरान्त पररिमा करके िब कातिथकेय लौटे, िो उन्ें ज्ञाि हुआ तक गणेश को पिले िी पुरस्कार तमल िुका िै।

यि एक छोटी-सी लघु-कथा िै; परन्तु इसमें उपतनषदों ंका उच्चिम ज्ञान तनतिि िै। अथाथि् 'सवथ खक्तिदं ब्रह्म' - िो-कुछ िै, सब विी सवथशक्तिमान् िै। इसी सवथशक्तिमान् ने स्वयं को समग्र तवश्व-रूप में प्रक्षेपण तकया िै; अिः िम उस सवथशक्तिमान् का सिान करिे िैं और साथ िी अक्तखल ब्रह्माण्ड का भी।

गणेश िी अखण्ड ब्रह्मिारी िैं। उनकी कोई सिधतमथणी निीं ंिै। उनके इस ब्रह्मियथ व्रि के सम्बन्ध में भी एक कथा िै तिसका बडा िी मित्त्पूणथ आशय िै। किा िािा िै तक गणेश िी िब छोटे थे, उन्होंनें खेल-खेल में एक तबल्ली को पीटा और पीट-पीट कर घायल कर तदया। इसका क्या पररणाम िोगा, वि निीं ंिानिे थे। खेल समाि िोने के कुछ देर बाद िब वे अपनी मािा देवी पावथिी के पास पहुँिे, िो उन्होंनें देखा तक माँ पावथिी के शरीर पर गिरी िोटों ंके तनशान पडे हुए िैं। बालक गणेश यि देख कर घबरा गये और पूछने लगे तक यि क्या हुआ, तकसने उन पर प्रिार करके ऐसा घायल कर तदया? िननी पावथिी बोलीं–ं "और कौन कर सकिा िै? यि िो िुम्हारे अपने िाथों ंसे हुआ िै।"

क्षण-भर गणेश िी की समझ में िी निीं ंआया तक यि कैसे सिव हुआ? अिः वे मािा पावथिी से बोले-"िुम्हारा क्या आशय िै माँ? मैंने िो िुम्हें कभी भी िोट निीं ंपहुँिायी?" िब माँ ने किा- 'वत्स! याद करो, तदन-भर में िुमने आि तकसी िीव को िोट पहुँिायी िै या निीं?ं" गणेश िी ने पल-भर सोिा और उन्ें ित्क्षण तबल्ली के संग तकया हुआ क्तखलवाड याद आ गया। "िाँ, माँ, एक तबल्ली को मैंने पीटा था, और िो कुछ निीं ंतकया।" माँ पावथिी ने मुस्करािे हुए किा- "क्या िुम निीं ंसमझिे तक संसार में तििने भी नाम-रूप िैं, वि मैं िी हाँ? मैं िी वि सब नाम-रूप बन गयी हाँ। इस तवश्व में मेरे तसवा कोई निीं ंिै। तवश्व में तसवाय िुम्हारी माँ के अतिररि और कुछ निीं ंिै।"

देवी पावथिी ने िब यि प्रकट तकया, िब यि सत्य उस देव बालक की अन्तश्चेिना में बैि गया और उन्होंनें प्रण तकया तक वे िीवन-पयथन्त तववाि निीं ंकरेंगे; क्योंतक िब उन्ें ज्ञान िो गया तक समस्त तवश्व में िो नाम-रूप िैं, उनमें उनकी मािा िी प्रव्यि िैं िो समस्त स्त्री–िाति उनकी मािा सदृश िो गयी। श्री गणेश िी के ब्रह्मियथ की इस कथा में एक तवशेष अथथ तनतिि िै। यि िमारे समक्ष वेद और उपतनषदों,ं आगम और शास्त्रों ंके गुह्यिम ज्ञान का उद्घाटन करिी िै। यथा इस कथा िारा िमें बिाया िािा िै- 'सवं शक्तिमयं िगि्' - इस तवश्व में िो-कुछ भी िै, वि सब सवथशक्तिमान् प्रभु की शक्ति का िी व्यि रूप िै।

श्री गणेश िी के िीवन की ये दो घटनाएँ ब्रह्मतवद्या का सार िैं और उपतनषद् की प्रमुख उद्घोषणाएँ िैं- 'सवथ ब्रह्ममयं, सवं शक्तिमयम्।' दृश्य िगि् और परम सत्ता में अनन्य एकिा िथा सृतष्ट के समस्त नाम और रूपों ंमें परम सत्ता की पररव्याक्ति, ये दो मिान् सत्य बडे सशि रूप में िमारे और साधकों ंके तलए उद्घातटि हुए िैं।

मि भगवान् गणेश िी की उपासना करिे और उनसे यिी प्राथथना करिे िैं तक वे िमें भी उसी प्रकार का आत्मबोध करायें िैसा उन्ें मिाा पावथी से हुआ। अिः इस मि तसक्ति-तवनायक
से िम प्राथथना करें तक िमारे ऊपर भी िगज्जननी देवी पावथी कृपा करें और िैसे उन पर परम सत्य प्रकट हुआ िै, िमारे समक्ष भी िो तिससे िमें बोध िो सके तक िो कुछ िै, वि परमेश्वर िी िै और वि परमेश्वर िी यि समूपूणथ िग्- नाम-रूप बन गया िै।

गणेश िी का आकार भी साधकों ंको कुछ मित्त्पूणथ संकेि देिा िै। एक िो सपथ िै िो उन्ोंनें कतट में बााँधा हुआ िै। किा ििाा िै तक सपथ अिंकार का तिह्न िै। अिः उनका यि अद्भिु आभूषण अिंकार पर उनके पूणथ तनयन्त्रण का संकेि देिा िै।

एक घटना और भी िै तक वे ििमा पर क्क्रुद्ध िो गये और उस पर अपना दााँि फेंक कर उसके अतभमान को परातिि तकया। इससे योग की प्रतिया का ज्ञान ििोिा िै अथाथि् मन की समस्त तियाओं ंको शून्य कर देना अथवा मन को तिया-रतिि कर देना। ििमा मन का अतधष्ठािृ देविा िै। तवराट् पुरुष के तित्त से तनकली हुई यि एक तवशेष शक्ति िै और ििमा को पूणथिः अधीन कर लेना मनोनाश अथवा मनोलय का सूिक िै।

इस प्रकार अिंिकार्ना िो पाथथक्य लािी िै, उसका तवनाश िथा पूणथ मनोनाश व्याविाररक योग-साधना के दो प्रधान रिस्य िैं िो गणेश िी अपने व्यक्तित्व िारा प्रकट करिे िैं।

८.तदव्य बनो

मोक्ष, शाश्वि िीवन और स्वगथ के राज्य का आधार, ईश्वर-साक्षात्कार का, समातध का,
आत्मोपलक्तब्ध का, वैतश्वक िैिन्य का, तनवाथण आतद सबका आधार िै। सदािार, शुि िररत्र, सद्गुण, शुतिता, सत्य, दयालुिा, करुणा, सरल िीवन, आत्म-संयम, तवनम्रिा, कामनािीनिा, सबमें समत्व की भावना और व्यथथ की िाथ में समय का अपव्यय न करना, गप्प न करना िथा
तवतवध व्यथथ के तविारों ंसे स्वयं को मुि रखना, स्वयं को व्यथथ की खोि में न लगाना और लौतकक इच्छाओं ंसे दूर रिना-संक्षेप में यि ईश्वरोनुमुख, ईश्वर-केक्तिि िीवन िै, दैवी सम्पदा और दैवी गुणों ंसे सम्पन्न िररत्र के साथ तदव्य िीवन िोना िै। शाश्वि आधार यिी िै। आध्याक्तत्मक िीवन में इसकी कभी भी उपेक्षा निीं ंकर सकिे।

िो व्यक्ति शाक्तन्त ििािा िै और वास्ततवक सुख का अतभलाषी िै, उसे भला रिना िै और
सत्पथ का अनुसरण करना िै; क्योंतंक सुख सद्िीवन से, पतवत्र िीवन से, धातमथक िीवन से िी
उद्भूि िोिा िै। धातमथक िीवन कतिन िै, प्रीतिकर निीं ंिै। वि व्यक्ति के तलए बहुि किोर,
कष्टकर िथा अत्यतधक त्रासक िोिा िै; परन्तु अकथनीय, अवणथनीय और अिुलनीय सुख भी यतद
कोई प्रदान करिा िै, िो यि धातमथक िीवन िी करिा िै।

सुख में सब दु:खों ंको िीिने की शक्ति िै। वि सब यािनाओं ंको, कतिनाइयों ंको,
बाधाओं ंको िीिने की शक्ति रखिा िै। बहुधा िब िोिा िै तक िो व्यक्ति भि तदखायी देिा िै,
उसे देख कर लगिा िै तक वि अनेक कतिनाइयााँ झेल रिा िै; लेतकन िो व्यक्ति अच्छे गुण वाला
निीं ंिै, वि अति-प्रसन्न तदखायी देिा िै। यि िमारे अनुभव की बडी तवतित्र-सी भ्रमपूणथ क्तस्थति
िै। ऊपरी सिि के नीिे क्या िै, िम देख निीं ंपािे। भला आदमी अतधक कतिनाइयााँ झेल सकिा
िै; परन्तु साथ िी वि सुखी भी अतधक मात्रा में िोगा और उसका हृदय शाक्तन्त और आनन्द से
पूणथ िोगा। वि दु:ख झेलेगा; परन्तु बडा सुखी और शान्त रि कर नीदं भर सोयेगा। वि भय-
रतिि िोगा।

कुकमी, कुमागी िो सद्िीवन व्यिीि निीं ंकरिा, प्रत्यक्षिः आराम का िीवन व्यिीि
करिा-सा प्रिीि िोिा िै; परन्तु वस्तुिः वि बडा उतिग्न, अशान्त रिेगा-हृदय से उतिग्न और मन
से अशान्त। उसे वास्ततवक सुख निीं ंतमलेगा। सुख बतिमुथखी अवस्थाओं ंसे तनरपेक्ष िोिा िै।
तवपतत्तयााँ और कतिनाइयााँ िथा सुख एक-साथ उपक्तस्थि रि सकिे िैं। यि तबलकुल तनतश्चि िै।
आराम, सुतवधाएाँ और सुख, दु:ख, अशाक्तन्त, आन्तररक व्यग्रिा, असन्तोष और अिृक्ति सि-
अक्तस्तत्व रखिे िैं।
तवश्व-तवधान िै तक सुख और शाक्तन्त धमोदय के साथ आिी िै। शाश्वि तनयम यिी िै तक
आनन्द धमाथत्मा को और शाक्तन्त सदािारी को उपलब्ध िोिी िै। िो धमाथत्मा िै, उसे सुख और
सौभाग्य प्राि िोिा िै।

धमथ का पथ िी परम सौभाग्य का, परम आनन्द और परम शाक्तन्त का पथ िै। यिी सत्य
िै और परमानन्द, ब्रह्म-साक्षात्कार का आधार िै। िीवन में अच्छाई और सत्य के पथ का
अनुसरण करने से तदव्यानन्द और तनत्य शाक्तन्त प्राि िोिी िै। िो तदव्य िीवन िमारी आन्तररक
आध्याक्तत्मक शक्तियों ंको तवकास देिा िै, वि तन:स्वाथथिा का, सेवा, भक्ति और उपासना का
िीवन िै, प्रत्यािार, धारणा और ध्यान का िीवन िै। यि अतवरि इस तिज्ञासा से पूणथ िै तक मैं
कौन हाँ, और मैं क्या हाँ और यि दृढ़ तनश्चय करने के तलए िै तक मैं यि शरीर, यि मन और

यि बुक्ति र्नीं ंहाँ प्रतुयुि अन्तरात्मा, परम आत्मा, नाम-रूपर्ीन, अिन्मा, अतवनाशी, अमर, अक्षर, तनत्य आत्मा हाँ। **मैं सोऽहं, हंसः** सक्तच्चदानन्द हाँ।

अिः सत्यिा, र्शुिा, सरलिा, तवनम्रिा, सदािरण, दृढ़ िररत्र एवं आत्म- संयम तनष्कामिा पर आधाररि िीवन-आध्यात्मिक िीवन यापन करो। समूपूणथ कायों और किथव्यों ंको सद्भावना से पूणथ करिे हुए, उनके बीि भी ईश्वर को परम लक्ष्य मानना, इस मिान् लक्ष्य को सदैव याद रखना, तनत्य प्रेम और श्रिापूवथक ईश्वर को स्मरण करना, उन्िीं ंको सबमें देखना, पूिा-भाव से समस्त कायथ करना, तनःस्वाथथिा, सेवा, भक्ति, पूिा एवं धारणा, ध्यान िथा र्सि आत्म-तिज्ञासा िारा उन्नति करिे हुए ब्रह्मज्ञान प्राप्त करो; तदव्यानुभव, आत्मानुभव, आत्म-साक्षात्कार की मिान् अवस्था प्राप्त करो।

इस अवस्था को सक्तच्चदानन्द प्राप्त कर आपको अनुभव और बोध िो िायेगा तक 'मैं परम हाँ, आत्मा हाँ, अिर, अमर हाँ, शान्तात्मा हाँ, अभय हाँ, तवशोक हाँ। अतवनाशी हाँ, आनन्द हाँ, शाक्तन्त हाँ। र्ािे मैं युवा हाँ, वृि हाँ, स्त्री अथवा पुरुष हाँ, बलिीन या बलवान् हाँ, तनधथन या धनी हाँ, िर क्तस्थति में मैं विी हाँ। यि शरीर तकसी भी अवस्था में, क्तस्थति में िो, मन भी सुखी या दुःखी िो, इसका कोई मित्त्व र्नीं ंिै। मैं न दुःखी हाँ, न सुखी; क्योंतक मैं तनत्य विी हाँ, िर क्तस्थति में सक्तच्चदानन्द हाँ। देि र्ािे स्वस्थ िो या अस्वस्थ, सुतवधािनक अथवा सुतवधािीन-तकसी भी क्तस्थति में िो, मन भी र्ािे िुष्ट िो या असन्तुष्ट, तवशाल िो या संकीणथ-मैं िर दशा में, िर देश-काल में, सभी पररक्तस्थतियों ंमें परम सत्य हाँ। र्ािे मैं तिथडे पिने हाँ, बेकार हाँ, बीमारी से ग्रस्त हाँ। र्ािे समाि ने मुझे ठुकरा तदया िो, र्ािे मेरे पररवार ने मेरा बतिष्कार कर तदया िो, र्ािे मैं तमत्रर्ीन हाँ और मेरी देख-रेख करने वाला भी कोई न िो, िब भी मैं सत्-र्ित्-आनन्द-सक्तच्चदानन्द हाँ। ये बािरी पररक्तस्थतियााँ मेरे वास्ततवक स्वरूप को, मेरी मूल सत्ता को, देदीप्यमान् सत्ता को स्पशथ या मतलन र्नीं ंकर सकिीं।ं'

वि अनुभव िो और सब वस्तुओं ंका अतिक्रमण कर िािा िै, परम और आत्यक्तन्तक िै। इस मिा-अनुभव के िोने पर व्यक्ति आनन्द से भर िािा िै, **'आनन्दोऽहं, आनन्दोऽहं, ब्रह्मानन्दोऽहम्'** किने लगिा िै। इसे उपलब्ध करके व्यक्ति समस्त पररक्तस्थतियों,ं अवस्थाओं ंिथा समस्त िन्र्ों ंको र्ार लेिा िै और सवोपरर िो िािा िै।

लेतकन वि आश्चयथिनक अनुभव िै क्या? श्री गुरुदेव स्वामी तशवानन्द िी मिाराि को एक र्ीि बहुि पसन्द था। उसे वे 'तिवाइन ईक्विशन' किा करिे थे। 'तिवाइन ईक्विशन' नामक र्ीि का एक बार भी उच्चारण आपको इस भौतिक स्तर से ऊपर उिा कर आपके वास्ततवक स्वरूप की तदव्य र्ेिना में ले िाने में समथथ िै। यि आपको अपने िन्म-तसि अतधकार का स्मरण तदलािा िै और उस अतधकार को अभी इसी िीवन में अतधगि करने की आपमें प्रेरणा भरिा िै। 'तिवाइन ईक्विशन' आपके असली स्वरूप का र्ीि िै। लोग इसे 'तिदानन्द-र्ीि' भी किा करिे थे और मुख्य अवसरों ंपर गुरुदेव िब कभी भी श्रोिाओं ंके बीि में र्ािे, वे गुरुदेव से इसे सुनाने का आग्रि करिे। सन् १९५० की अपनी अक्तखल भारिीय यात्रा में उन्िोंने इसे पूरे भारि में गाया था।

'तिदानन्द-र्ीि' आपमें से भी बहुि से िानिे िैं। तिदानन्द मेरा नाम र्नीं ंिै, यि आपका असली नाम िै। मेरा भी असली नाम िै। आप इसे अनुभव कर सकेंगे और अनुभव करके कि उिेंगे-"मैं र्ित् हाँ, आनन्द हाँ, अिर हाँ, अमर हाँ, तनतश्चन्त और तनभीक हाँ, मुि हाँ, तनत्य

पूणथ हाँ, मैं तिदानन्द हाँ।" यि मि सोतिए तक आप इस अनुभव िक पहुाँि िुके िैं। सदैव ध्यान में रक्तखए तक लक्ष्य एकमात्र यिी िै और यिी बिी रूप में तवद्यमान िै। वि गिु और सिु अवस्था में आपमें विथमान िै। अिः िातगए, उतिए और उिकर इस मिान् अनुभव की ओर
बतढ़ए। अन्तर के सुमन को मुकुतलि करने के तलए िो-कुछ आवश्यक िै, वि सब कीतिए। आपको इसके तलए श्रम करना िोगा।

यि उपलक्तब्ध आपमें पिले से िी िै। आपके भीिर िै। िीक उसी प्रकार तिस प्रकार कोई अमूल्य और अनुपम सुन्दर िीरा तकसी बक्स में बन्द िो और बक्स की कुंिी नि तमल रिी िो। िीरा प्राि करने के तलए आपको बक्स खोलना पडेगा। इसी प्रकार यि 'तनत्य पूणथत्व' आपमें सिुावस्था में तवद्यमान िै। आप पिले से िी वि 'पूणथ' िैं। तबलकुल िैसे मैं बोल रिा हाँ, आप सुन रिे िैं-इस अवस्था में आप सि्-तिि्-आनन्द िैं-पूणथ आत्मा िैं। आप सक्तच्चदानन्द िेिना िैं। यिी आपकी वास्ततवक िेिना िै। तिस िेिना में आप अनुभव करिे िैं- 'मेरा घुटना दुख रिा िै, मैं इिनी देर बैिा रिा, मेरी कमर में पीडा िोने लगी' आतद-आतद, वि दैतिक िेिना या भौतिक िेिना िै।

मिें िो कतिनाइयों ंका सामना करना िै। िम न िो उनकी गति में कुछ उलट-फेर कर सकिे िैं और न उन समस्याओं ंकी उपेक्षा िी कर सकिे िैं तिन्िें सुलझाना िै। अिः साधना अपररिायथ िै। आत्म-साक्षात्कार साधना िारा िोिा िै। साधना क्या िै? साधना का अथथ िै सम्यक् िीवन यापन, भागवि िीवन िीना तिसमें आप अपने वास्ततवक स्वरूप को, िो आप वास्तव में िैं उस स्वरूप को, िो सवथा शिु और तनमथल िै, अतभव्यि और अतवभव्यंतिि करना आरम्भ कर दें। अिः आप इस तनत्य-शिु, तनमथल स्वभाव को अपने तविारों ंमें, वाणी में, इच्छाओं ंमें िथा दैतनक िीवन के आन्तररक उद्देश्यों ंमें व्यि करें। इसका अभ्यास कीतिए, इसे िीयें, इसकी तकरणों ंको फैलायें, यिी साधना िै। आप परम सत्य िैं। इस सत्य को अतभव्यि करें। तमथ्यात्व को अपने हृदय से समूल तनकाल फेंतकए और साक्षाि् सत्यस्वरूप िो िाइए, िो आप िैं विी िो िायें। अपने िीवन को, िो आप वास्तव में िैं, उसके प्रतिकूल न बनायें। िस्तुिः यिी साधना िै। मनसा वािा-कमथणा तदव्य िो िाना िी तदव्य िीवन यापन का प्रत्यक्ष मागथ िै।

मिात्मा गान्धी सत्य को ईश्वर समझिे थे। सत्य ईश्वर िै और ईश्वर सत्य िै। वे भारिीय इतििास के एक मिान् पुरुष थे, मिान् नेिा थे। उन्िोंने सत्य के रूप में सत्य के िारा ईश्वर के दशथन तकये थे। यि साधना िै। आप भी इसे पा सकिे िैं। भागवि िीवन िारा, तदव्य िीवन िारा इस मिान् उपलक्तब्ध को प्राि िो िाइए। िो-कुछ आप करिे िैं, उस अपनी करनी में और अपनी अन्तरिम तनगूढ़ तविारणा में आध्याक्तत्मक िो कर िीवन यापन करें। एक-एक पग, एक-एक ईंट से साधना का मिान् भवन रिा िािा िै। आध्याक्तत्मक प्रयत्न आनन्द िै। मिान् उपलक्तब्ध िेिु िीवन यापन स्वयं अपने में मतिमामय िै।

तदव्यिा की अतभव्यक्ति से अतधक आप तकसे मित्त्वपूणथ समझिे िैं? आप अपने िीवन को अपने वास्ततवक स्वभाव के तनिान्त प्रतिकूल न बनाइए। यतद आप सदैव अपने सत्स्वरूप के प्रतिकूल िी िलिे रिेंगे, िो आपकी रक्षा कौन कर सकिा िै? कौन आपको मुक्ति दे सकिा िै? आप अपने कमथ और अपने इस िीवन के कारण अपने मागथ में स्वयं िी रुकावट बन रिे िैं और तदव्य िीवन के तवपरीि िीवन यापन िारा अपना वास्ततवक सुख, आनन्द और शाक्तन्त नष्ट कर रिे िैं।

िीवन को भागवि िीवन बना कर और अपने प्रत्येक कमथ को, तविार को, वाणी को
भागवि गुणों ंसे औि-प्रोि करके िीवन यापन करना िी साधना िै। तदव्य िीवन यापन करिे हुए,
अपने िीवन में सवथत्र अन्तर की तदव्यिा को अतभव्यक्ति दिे हुए इस तदव्यानुभूति को प्रिा कर आनक्तन्दि रिो। बडे प्रसन्न मन से किो- " तिदानन्द हाँ, ॐ, मैं िर क्तस्थति में तिदानन्द हाँ।" इसी
के तलए प्रयास करो और अपने िन्मतसि अतधकार को प्रिा करो। इसकी उपलक्तब्ध के तलए िािो
तकिना िी पररश्रम िो, थोडा िी किा िायेगा। प्रसन्निा और आशा के साथ धैयथपूवथक इस लक्ष्य
की प्राक्ति में लगे रिो। कायथ करिे समय भी इसका ध्यान रखो, स्मरण रखो। प्रत्येक वसुतु में िर
क्षण उसे िी पाने का यत्न करो। पररक्तस्थतियों ंपर तविय पाओ। मन के तिवैा, इक्तियााँ िथा
अपने भाग्य के तवधािा बनो।

मैं पुनः िकिा हाँ तक आप इस लक्ष्य की प्राक्ति िेिु यत्न करें। पवथि के तशखर िक
पहुाँिना िािे िो, िो पवथि पर ऊपर िढ़ना पडेगा और तिस समय आप सवोच्च तशखर पर
पहुाँ िाओगे, समस्त तकया हुआ श्रम आपको बच्चों ंके खेल िैसा लगने लगेगा। परन्तु िब िक,
विााँ पहुाँिने िक आपको तनरन्तर ितमक रूप से एक-एक पग आगे बढ़ने का श्रम करना पडेगा।
आप स्वयं में यि भावना और बोध रक्तखए तक आप पिले से िी तशखर पर िैं; परन्तु िढ़िे
िाइए, रुतकए मि। साधना का यिी रिस्य िै।

ईश्वर आप पर कृपा करे! उसकी असीम कृपा की आप पर अनन्त वषाथ िो ! श्री स्वामी
तशवानन्द िी मिारा का यि आशीवाथद सदा आिीवन आपके साथ रिे, आपको सफलिापूवथक
तदव्य िीवन यापन के योग्य बनाये िथा सद्गुणों ंसे आपके िीवन को दिी बनाये! आपके
सच्चररत्र का तवकास िो! आप सत्पथ पर, पुनीि पथ पर िलें। सत्य, पतवत्रिा और अच्छाई के
पथ पर और उस मिान् लक्ष्य के प्रति अग्रसर िों ंिो आपकी प्रिीक्षा कर रिा िै। यि आपका
िन्मतसि अतधकार िै तिसे आप इसी शरीर से पाने के और अनुभव करने के अतधकारी िैं। अपने
इस कायथ को स्थतगि न कीतिए। उतिए और इसमें लग िाइए। इस सेवक की प्राथथनाएाँ सदैव
आपके साथ िैं। आप तवियी िों ंिथा इसी िीवन में पूणथ सफलिा प्रिा करें! ईश्वरिेिना की,
ईश्वर-ज्ञान की मतिमा से आप भरपूर रिें!

९. देवी-मिात्म्य

पुराण वे शास्त्र ि ैं तिनके माध्यम से प्रिाीन कालीन ऋतषयों ंने ि मारे तलए ज्ञान, प्रेरणा और तनदेशों ंका अमूल्य आगार प्रस्ुति तकया ि ै। इन ग्रन्थों ंमें मितषथयों ंने मानवि-ीवन के गिीर थ्यि िथा इस िीवन िथा पारलौतकक िीवन की सफलिा का रिस्य गुक्तफफि कर तदया ि ै। अिः पुराण अध्यात्म-तवद्या के आगार ि ैं, िीवन की तवशाल िक्तत्त्क ज्ञान-सम्पदा के ऐसे कोश ि ैं तिन्ोंनें भारि की तवशुरि सभ्यिा और संसूकृति की प्रगति और तवकास में अत्यतधक सिायिा पहुाँिायी ि ै। पुराण वि सााँि ि ैं तिनमें मानव की तनम्न प्रवृतत्त को िीने, पूणथिा-प्राक्ति और उन्निि ईश्वरीय िेना के मिान् लक्ष्य िक पहुाँिने की तवतधयों ंऔर साधनों ंका ज्ञान ढाला गया ि ै। उन्ोंनें कथ्य को बोधप्रद कथाओं,ं गिरे रिस्यमय संकेिात्मक तववरणों ंऔर रूपकों ंिारा समझाया ि ै।

वे ऋतष िाति थे तक तिन्दू मूलिः स्वभाव से धातमथक और अन्तर से आस्थावान् ि ैं; अिः उन्ोंनें अपने रूपकों ंऔर रूपात्मक तववरणों ंका िाना-बाना ईश्वर के तकसी सशि और स्थायी रूप अथवा तकसी मिा-तवशुरि ऋतष के िारों ंओर बुना ि ै। प्रायः प्रत्येक पुराण में इस प्रकार का कोई-न-कोई देव या देवी िी उस पुराण का मुख्य पात्र िोिा ि ै। इसीतलए तशवपुराण, तवषु्णुपुराण, स्कन्दपुराण, वारािपुराण, मत्स्यपुराण, माकथण्डेयपुराण, नारदपुराण आतद ि ैं। माकथण्डेयपुराण के एक मित्त्पूणथ अध्याय में देवी-मिात्म्य का सुप्रतसि अंश ि ै तिसमें ईश्वर के देवी या शक्ति रूप की मतिमा का वणथन तकया गया ि ै। इस ग्रन्थ में साि सौ श्लोक ि ैं, अिः इसे देवी सिशिी भी कििे ि ैं। देवी-मिात्म्य का कथा-सार संक्षेप में इस प्रकार ि ै।

सुरथ नाम का एक सूयथवंशी रािा था। शत्रुओं ंसे परातिि िोने पर वि रािधानी से भाग कर िंगलों ंमें भटकिा तफरने लगा। यिााँ उसकी भेंट समातध नामक एक वैश्य से हुई। दोनों ंकी पररक्तस्थति समान िी थी। वि सब-कुछ खो कर तनधथन िो गया था; अिः उसकी पत्नी और बच्चों ंने भी उसका पररत्याग कर तदया था। रािा और वैश्य दोनों ंिी उदास थे; परन्तु दोनों ंिी मोिवश तनरन्तर अपने पररवार िथा धन-सम्पतत्त के सम्बन्ध में सोि रिे थे। वे आपस में बाि करने लगे, उन्ें आश्चयथ था तक तिन लोगों ंसे, वसु्तुओं ंऔर स्थानों ंसे उन्ें इिना दुःख और कष्ट प्राि हुआ था, उनका तित्त पुनः-पुनः उन्ीं ंलोगों ंमें, वसु्तुओं ंऔर स्थानों ंमें िा कर क्यों ंकेक्तिि िोिा ि?ै

इस परेशान करने वाली समस्या के तनदान िेिु वे दोनों ंएक मुतन के तनकट गये िो उसी वन में रििे थे। उनके प्रश्न के उत्तर में मुतन ने बिाया तक देवी-शक्ति मिामाया की रिस्यमयी शक्ति के कारण िी उनका मन इस प्रकार व्यविार कर रिा ि ै। रािा सुरथ और व्यापारी समातध यि सुन कर देवी-शक्ति मिामाया के िथा उसकी लीला और मतिमा के सम्बन्ध में और अतधक िानने को उतु्सुक िो उठे और िब मुतन ने देवी-मिात्म्य का वणथन तकया िो इस प्रकार ि ै:

सृतष्ट से पूवथ कल्प के अिि में िब भगवान् मिातवषु्णु क्षीरसागर (एकाणथव) के तवशाल वक्ष पर शयन कर रिे थे, उनके तवश्व-रूप से दो मिाभयानक असुर मधु और कैटभ प्रकट हुए। वे बडे भयंकर थे, बडे तिंसक थे। अिः ब्रह्मा को देखिे िी वे उनका संिार करने को दौड पडे। उन बलशाली असुरों ंकी प्रिाडना और कुभावनाओं ंसे िंग आ कर भयभीि िो ब्रह्मा ने परम अतनवथिनीय देवी-शक्ति-आतदशक्ति-पराशक्ति का आह्वान करके उसकी कृपापूणथ सिायिा की यािना की।

माँ शक्ति प्रकट िोी िैं और भगवान् नारायण को मितनिा से िगिी िैं। भगवान् मधु और कैटभ से यिु करिे िैं और यिु में दोनों ंका संिार कर िालिे िैं। यिाँ देवी-मिात्म्य के तववरण का प्रथम अंश समाि िो गिा िै।

माँ शक्ति की तविय पर समस्त देव गण ियि–ियकार करने लगे। मतिषासुर नामक एक मिाबली असुर ने देविाओं ंपर तविय पा कर उन्हें अपने अधीन कर तलया था। उससे िीनों ंलोक थरथरािे थे। माँ शक्ति की तविय पर देवों ंकी ियि–ियकार का कोलािल सुन कर वि िि् िो उठा। अब िक वि स्वयं को िी सवोपरर समझिा था। वि अत्यन्त गवथ से भरा था। कोई उसके बल को िुनौिी दे, यि उसे असह्य था; अिः उसने देवी-शक्ति से, तिनकी देव गण िय-ियकार कर रिे थे, यिु करने की ठान ली और िाथ में शस्त्र तलये उनके समक्ष आ पहुँिा। भयानक यिु हुआ: मिाभयंकर संग्राम। असुर सभी ओर से लड रिा था, भयानक रूप धारण कर-करके लड रिा था; परन्तु प्रकाश के समक्ष अन्धकार तटक निीं ंसकिा। तदव्य शक्ति पराशक्ति िै। सत्य सदा तवियी िोिा िै। परम सत्य की तविय िोिी िै। देवी असुर का संिार कर देिी िैं और इस प्रकार दानवि पर तदव्यिा की तविय िोिी िै। इस प्रकार देवी-मिात्म्य का दूसरा अंश समाि िोिा िै।

देवी माँ, तिसकी मतिमा तत्रलोक में प्रकातशि िै, विी शैल-पुत्री के रूप में तिमालय प्रदेश में अवक्तस्थि थीं।ं उन तदनों ंशुम्भ और तनशुम्भ नामक शक्तिशाली असुरों ंने समस्त लोकों ंपर अपना प्रभुत्व स्थातपि कर तलया था। उन्होंने समस्त देवों,ं यक्षों,ं गन्धवो, तकन्नरों ंआतद को अपने अधीन कर तलया था और उनकी सवोत्तम वसुतुओं ंिैसे ऐराविि, उच्चैःश्रवा, कामधेनु, कल्पवृक्ष आतद पर अपना अतधकार कर तलया था। वे अपने बल और तविय के मद में िूर िो रिे थे। उनकी इच्छा िृि िोने वाली निीं ंथी। वे अतधक-से-अतधक ले लेना िाििे थे।

इन असुरों ंके दरबार के दो दूिों ंने देवी को देखा, िो उन्होंने सोिा तक इन्हें उनके स्वातमयों ंकी सम्पतत्त िोना िातिए। अिः उन्होंने अपनी इस खोि की खबर शुम्भ को दे दी। शुम्भ ने िुरन्त िी देवी को लेने के तलए अपने एक राििूि को उनके पास भेिा। देवी ने किा- "मैं उसी के पास िाऊँगी िो मुझे यिु में परातिि कर देगा।" और दूि के संग िाना उन्होंने अस्वीकार कर तदया। दूि ने िा कर यि समािार शुम्भ को तदया। वि आग-बबूला िो उठा। उसने धूम्रलोिन को भेिा। धूम्रलोिन देवी-शक्ति पर िाथ धरना िाििा था तक देवी ने िोधपूणथ एक हुँकार मात्र से उसे िला कर भस्म कर तदया। वि देवी के िोध की ज्वाला में भस्म िो गया।

ििुपरान्त रिबीि यिु के तलए आिा िै। वि अिौतलक शक्तियों ंसे सम्पन्न था और साथ िी उसे वरदान भी प्राि था तिससे िब कभी भी उसके शरीर के रि की एक बूँद पृथ्वी पर तगरिी थी, िो उससे एक नया असुर उत्पन्न िो िािा था। अिः ितिनी बार देवी ने उसे घायल तकया, उसके रि से अगतणि शक्तिशाली असुर उत्पन्न िो–िो कर यिु-क्षेत्र को भरने लगे। इस पर देवी ने काली का आह्वान तकया। सवथशक्तिमयी काली रिबीि का संिार कर उसके घावों ंसे प्रवातिि रि को अपनी भयानक लपलपािी तिह्वा से िाटिी गयीं ंतक किीं ंउसका रि भूतम पर नटपक िाये। इस प्रकार देवी के िारा रिबीि का तवनाश हुआ।

अब शिु और तनशिु ने आ कर देवी का सामना तकया। मिायुि आरि हुआ। तनशिु मारागया। अन्त में शिु को भी देवी ने अपने तत्रशूल से मार तगराया। इस प्रकार दानवी शक्तियों ं कातवनाश हुआ। दैवी तवधान तवियी हुआ। अतवद्या पर तवद्या की तविय हुई। प्रकाश ने अन्धकार िकोिी तलया। अज्ञान के तवनाश से ज्ञान का प्रकाश हुआ। सवथत्र आनन्द, उल्लास और अमरिा काराज्य हुआ। माँ देवी िी अपनी परम मतिमाक्तिि तवियश्री सतिि तवरािी िैं। मिाशक्ति की ियो! माँ की िय िो!

१०. साधन-तवघ्न : उन पर तविय

अपने हृदय-उपवन में तदव्य गुणों ंके पुष्प उगाओ। तदव्य गुणों ंसे िी व्यक्ति पतवत्रिा और पतवत्रिा से तदव्यिा और तदव्यिा से ईश्वर-साक्षात्कार िक ििा िै। व्यक्ति अिशुिा से िशुिा, िशुिा से शुििा और शुििा से उदात्त आध्याक्तत्मक अनुभव की ओर अग्रसर िोिा िै।

आतद शंकरािायथ तिन्ोंनें भारि में केवलािैि की स्थापना की, उनके तविार में आत्मा िब ब्रह्मानुभूति िेिु आरोिण करिी िै, िब उसके इस व्याविाररक साधना-मागथ में िीन मुख्य बाधाएँ उपक्तस्थि िोिी िैं तिनका अतििमण करना िोिा िै। िमारी िेिना िूाँूतक िमारे रूप से और िमारी दिे से बाँधी िै; अिः िम िेिना की स्थूल अवस्था में िैं। देिगि अवस्था के कारण स्थूल अवस्था िी िोिी िै; क्योंतक एक अतनवथिनीय गूढ़ िेत् के कारण 'िम' िो इस दिे में तनवास करिे िैं, मानतसक रूप से दिे से पूणथ िादात्म्य कर लेिे िैं और इस िादात्म्यिा के कारण, दिेाध्यास के कारण समझने लगिे िैं तक 'िम' यि शरीर िैं और यि शरीर िी 'िम' िैं।

मुख से िो आप तकिना िी किें रिें तक 'मैं यि शरीर निीं ंहाँ; परन्तु दूसरे िी क्षण अपने िीवन और व्यविार में प्रकट कर दिे िैं तक 'मैं शरीर हाँ'। अिः व्यविार में िम दिे-िािा को िी व्यि करिे िैं, कथन में िो िम इसके तवपरीि िी किें रिें। आप स्वयं इसका प्रयोग करके देक्तखए। स्वयं अपना तनरीक्षण कीतिए और देक्तखए। 'मैं यि शरीर निीं ंहाँ, आत्मा हाँ - यि आपकी वाणी किेगी, मन भी मानेगा और बुक्ति िकथ िारा स्वयं को समझाने का प्रयत्न करेगी; परन्तु दूसरी ओर बुक्ति तववेक-प्रतिया में लगी रिेगी।

इस अवस्था में आपको लगने लगेगा तक आप आक्तत्मक िेिना के स्तर िक पहुाँि गये िैं; परन्तु उसी पल यतद कोई आिनक आ कर आपसे किे - 'कैसे मूखथ िो, व्यथथ बैिे-बैिे समय नष्ट कर रिे िो, काम क्यों ंनिीं ंकरिे िल कर', िो आप ििुरन्त िोध से उत्तेतिि िो उिेंगे।

वेदान्त गायब िो िायेगा और बुक्ति िोध के, उस िोध के अधीन िो िायेगी िो दीघथकालीन आदि के अनुसार मन में अनायास उत्पन्न िो गया िै। िब वि व्यक्ति आपकी ओर देख कर
आपको घूरने लगिा िै और आपको मूखथ िकिा िै, आप िुरन्त यिी तनष्कषथ तनकालेंगे तक वि आपको मूखथ कि रिा िै।

वि शरीर की ओर संकेि करिा हुआ एक नाम और एक रूप को सम्बोतधि करिा हुआ िकिा िै-"अमुक आप मूखथ िैं।" और अमुक, अमर आत्मा, सक्तच्चदानन्द, मन और शरीर से परे, िन्िििि लडने के तलए िुरन्त उि खडा िोिा िै। आपका मन तवतक्षि िै। वि उत्ेतििि िै और िसिोा िै तक 'इस आदमी से कैसे बदला लूूँ?' िोध भडकने लगिा िै, मन उत्ेतििि िो िािा िै और आपका मन िकिा िै तक िा कर उसकी नाक पर िोर से घूूँसा मारें। आप पूणथरूपेण भूल िािो िैं तक आप सवथदा शाक्तन्त और आनन्द से पूणथ सक्तच्चदानन्द आत्मा िैं तक आप शरीर और मन, बुक्ति, नाम, रूप आतद से परे पररपूणथ िवेि िैं। अिः आपको कौन अपशब्द कि सकिा िै। आपकी भावना िोगी, 'मैं िी हाँ, मेरे अतिररि दूसरा और कोई निीं ंिै। केवल सक्तच्चदानन्द िै। मैं आनन्द, आनन्द, आनन्द हाँ।'

िोध की यि अकस्मि् आयी लिर िो सौन्दयथ को कुरूपिा में, अतिंसा को तिंसा में, आपकी उच्च प्रकृति के सत्य को आपकी तनम्न प्रकृति के तमथ्यात्व में पररवतििि कर तदव्य िीवन के प्रमुख िीनों ंमूल्यों ंअथाथि् सत्य, शुििा और दया का तनषेध कर देिी िै िथा आपकी सक्तच्चदानन्द आत्मा को सवथा तवपरीि रूप दे देिी िै- 'मल' िै। यि प्रमुख तवकार िै। िोध, लोभ, काम, स्वाथथपरिा, अिं, भ्रम, देिासक्ति, नाम, रूप, वासनाएँ, ईष्याथ, िेष आतद ये सब मानव-स्वभाव के मल िैं। ये बहुधा प्रकट िो कर मन को अपने अधीन कर लेिे िैं। मन इनसे िी भर िािा िै और आपका सक्तच्चदानन्द स्वरूप ढक िािा िै, वि तवसूमृि िो िािा िै और िुच्छिा, बेईमानी, असिनशीलिा, घमण्ड िथा यि तविार तक 'उसने मुझे ऐसा किने की कैसे तिम्मि की'-मन में आ िािा िै।

इन्ें मल िकिे िैं। ये मानवि-ीवन के मूलभूि तवकार िैं। यतद आप िेिना के उच्च स्तर पर पहुँिना िाििे िैं, िो आपको उन्ें नष्ट करना िोगा। ये तवकार मानव-मन को तनरन्तर अशान्त तकये रििे िैं और िब िक ये िमारी प्रकृति में पूणथरूप से सतिय िैं, िब िक सवथश्रेष्ठ आंत्म-भाव िमारी िेिना में कैसे आतवभूथि िो सकिा िै?

अिः श्री शंकरािायथ िी ने किा िै तक एक बाधा अनात्म भाव-रूपी मल िै। ये मतलनिाएँ मन को सवथदा अशान्त और तियाशील रखिी िैं; उसे कभी भी शान्त िथा क्तस्थर निीं ंरिने देिीं।ं अिः िब िक ये मतलनिाएँ मन को प्रतिक्षण अनाध्याक्तत्मक कमों की ओर ले िािी रिेंगी, िब कि मन तकस प्रकार अन्तमुथखी, शान्त, क्तस्थर, एकाग्र और ध्यानावक्तस्थि िो सकिा िै? कैसे आप परम सत्ता पर तिन्तन का अखण्ड प्रवाि बनाये रख सकिे िैं?

मतलनिाओं ंके कारण मन रिस् एवं िमस् िैसे तनम्न गुणों ंसे भर िािा िै और पररणामिः तनरन्तर अशान्त, बतिमुथखी िथा तवतक्षि रििा िै। यि दूसरी बाधा िै तिसे 'तवक्षेप' किा िािा िैइसे भी िीिना िोगा।

मन की और गिराई में िीसरा कारण तनिति िै। आप अपने तदव्य स्वरूप को तबलकुल भूल गिो िैं और केवल एक धिीधी प्रतिशोध लेने को कतटबि व्यक्ति रि गिो िैं। तिसके कारण आप अपने उच्च तदव्य स्वरूप को भूल गिो िैं, वि आपके आक्तत्मक िैन्य और आपकी दिेगि और मनस्गि िेिना के बिी एक अतवभेद्य आवरण िै। इसी के कारण िेिना धिधि–रंग के साथ
एक िो गिी िै-नाम-रूप के संग िी निीं, मन और मन की वृतत्तयों ंसे िादात्म्य कर लिी िै। यि एक ऐसा रिस्यमय आवरण िै िो आपको आपके उच्च स्वभाव का ज्ञान निीं ंिोने दिेा। आपकी सत्ता की गिराइयों ंमें यि सदा तवद्यमान रििा िै। यि आपकी िेिना की आन्तर गिराइयों ं
पर आवरण िै।

मल, तवक्षेप िथा आवरण-इन िीनों ंबाधाओं ंका अतिमण करना िोगा। मानव-स्वभाव की तनम्न कोतट की मतलतनिाएँ-तवकार- 'मल' िैं। मन की तनरन्तर अशान्त और उत्तेतिि रिने की प्रवृतत्त 'तवक्षेप' किलािी िै। तवक्षेप के कारण मन एकाग्र और अन्तमुथख निीं ंिो पािा। 'आवरण' त्तिः अतवद्या का, मूल अतवद्या का ज्ञान या अनुभूति न िोना िै। यि आवरण आपको छुपा दिेा िै। अतवद्या का यि आवरण दिे-मन-अध्यास से िोिा िै। अतवद्या का यि आवरण मन के अन्दर दिे और मन के अध्यास (दिे और मन को िेिना समझ लेने) के रूप में विथमान िै। उि िीनों ं िी बाधाओं ंके स्थूल और सूक्ष्म दोनों ंरूपों ंका अतिमण करना िोगा।

स्थूलिा दिेाध्यास िै। इसके अन्तर िमस् और िमस् के अन्तर रिस् िथा अन्तरिम सत्त् का आवरण िै। आप इसे सत्त् क्यों ंकििे िैं? इसीतलए न तक यि ज्ञान िै! वस्तुिः इसमें ज्ञान िै। इसमें ज्ञान का अभाव वैसा निीं ंिोिा िैसा गिरी तनिा में िोिा िै। गिरी तनिा पूणथ िेिनािीनिा की, अज्ञानिा की अवस्था िोिी िै, यद्यतप उस अवस्था में आप कुछ भी िान निीं ंपािे। यिाँ इस अवस्था में आप िानिे िैं, आपको कम-से-कम इसकी िेिना िै तक आप अमुक और अमुक िैं और अभी आपका अपमान हुआ िै। आप कुछ िो िानिे िी िैं, लेतकन मुख्य बाि यि िै तक आप िो-कुछ िानिे िैं, पूणथिः गलि िानिे िैं। ज्ञान अवश्य िै, परन्तु इस ज्ञान को अज्ञान किा िािा िै; क्योंतंक यि तमथ्या ज्ञान िै, उलटा-पुलटा ज्ञान िै। इसमें आप िो निीं ंिैं, अपने उस तमथ्या रूप को िी पूरी सच्चाई से मानने लगिे िैं। अिः इस अवस्था में ज्ञान और िेिना रििी िै; परन्तु वि अतवद्या (अज्ञान) से आच्छातदि रििी िै। यि ज्ञान और िेिना की अवस्था िै और सत्त् से उद्भूि िै। िेिना पर सत्त् का आधार िै। समस्त िेिनापरक ज्ञान सत्त् िै। परन्तु यि ज्ञान अतवद्या–तनि िै; अिः अज्ञान किा िािा िै। इसके स्थान पर आपको परम सत्य का ज्ञान, ब्रह्मज्ञान स्थातपि करना िातिए।

इस प्रकार िमस्, रिस् एवं सत्त्-मल, िंिल वृतत्तयाँ िथा अपने वास्ततवक स्वरूप के अज्ञान या तवस्मृति का आवरण ये िीन बाधाएँ िैं तिन्िें तवतधवि् िमशः सोपान-प्रति-सोपान पार करना िै और इन िीनों ंबाधाओं ंको पार करने पर िब अिानक आप देखेंगे-ज्ञानोदय, आत्मज्ञान का प्रोज्ज्वल प्रकाश! अपने असली स्वरूप के समक्ष िोंगे और िब िोगा इक्तियािीि अनुभव, मिा-अनुभव!

मूल अतवद्या-मल का तनवारण उसके प्रतिकूल भावना से िी िो सकिा िै। अन्धकार को दूर करने िेिु आप क्या करिे िैं? न आप पोंछने के तलए कपडा लेिे िैं, न झाडने के तलए झाडू, न बटोर कर रखने के तलए बोरा आतद। आप ऐसा कुछ भी निीं ंकरिे। अन्धकार को नष्ट करना िै िो उसके तवपरीि ित्त् को-प्रकाश को लाना िोगा। ज्यों–िी उसका भावात्मक (Positive)

तवपरी, प्रतिकूल गुण उपक्तस्थि हुआ, अभावात्मक (Negative) गुण अन्तधाथन िो ियेगा; क्योंतंक अभावात्मक गुण का कोई आधार निीं ंिोा। अभावात्मक गुण की अपनी स्विन्त्र सत्ता निीं ं िोिी। इसे भली-भााँति याद रक्तखए।

अभावात्मक गुण अपनी अलग सत्ता निीं ंरखिे। उनमें वसुतुि: शक्ति िोिी िी निीं, ं वे केवल भावात्मक गुणों ंका अभाव मात्र िैं। िब िम किे िैं तक वि मिा तमथ्यावादी िै, िो इसका आशय िोिा िै तक उसमें सत्यिा निीं ंिै। झूि और तमथ्यात्व अपने में कोई िित् निीं ंिैं, केवल सत्यिा का अभाव िै और िब तकसी व्यक्ति में सत्यिा का अभाव िोिा िै, िो उसे झूिा किा िािा िै। वि किा िै- "अच्छा, अब मैं भी िुम्हें सच्चा बन कर तदखा दूाँगा।" और सत्य उसके िीवन में तिस क्षण आ िािा िै, उसे तमथ्यावादी किना कोई अथथ निीं ंरखिा।

घृणा भावात्मक गुण निीं ंिै। घृणा िैसी कोई िीि निीं ंिै। कोई काली छाया िै। िो आपको घेरिी िै। इसका अथथ िै-न प्रीति को कोई स्थान िै, न दयालुिा को। अिः यि क्तस्थति प्रीति के अभाव की सूिक िै। और िो प्ेरम एवं सिानुभूति प्रवण िोिा िै, उसमें घृणा-भाव निीं ं िोिा। प्ेरम के आिे िी घृणा तवलुि िो िािी िै; क्योंतंक िो भावात्मक िै, वि वास्ततवक िै और िो अभावात्मक िै, वि अवास्ततवक (तमथ्या) िै। िब भावात्मक गुण का तवकास तकया िािा िै, िो अभावात्मक गुण तनःशेष िो िािा िै।

इसी प्रकार िमारे गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि किे थे तक तदव्य गुणों ंका तवकास कुरुतिपूणथ तवकारग्रस्त स्वभाव के रूप में व्यंतिि तदव्य गुणों ंके अभाव को दूर करने की तवतध िै। कुरुतिपूणथ स्वभाव से पिा िलिा िै तक कुछ गुण िो आवश्यक और वांछनीय थे, उनका तवकास निीं ंहुआ िै। उनका अभाव िै। तिस क्षण वे प्रकट िोंगे, व्यक्ति में पररविथन आ िायेगा। वि अिो िैसा निीं ंरिेगा; क्योंतंक अभी उसमें कुछ आवश्यक गुणों ंकी कमी िै। उसमें कोई भावात्मक गुण िी निीं ंिै-बस, वांतछि भावात्मक गुण उसमें निीं ंिै। िमारी नैतिकिा की बुनावट में ररि स्थान िै तिसे भरना िै। अिः उतिि गुण तिस क्षण भी आ िािा िै, सब-कुछ पूणथ िो िािा िै।

अिः याद रक्तखए तक गुणों ंका तवकास करना आध्याक्तत्मक अनुशासन िथा तदव्य अनुभव की ओर ले िाने वाले आत्मानुशासन का िी मुख्य अंश िै। तदव्य गुणों ंका तवकास एक प्रकार से नीवं िालना िै। यतद आप अपने खरीदे हुए िंगल के भूतम- खण्ड को फूलों ंका बगीिा बनाना िाििे िों, िो आरि में िी आप सवथप्रथम फूल के बीि निीं ंबोयेंगे। ईसा ने बाइतबल में क्या किा िै- आप िानिे िैं? यतद आप झातडयों ंिथा कण्टकों ंके बीि में बीि बो देंगे, िो अंकुररि और तवकतसि िोिे समय वे भूतम के अनुकूल न िोने के कारण घुट िायेंगे और मर िायेंगे। अिः पिले आप भूतम िैयार कीतिए। सवथप्रथम आप िंगली घास, खरपिवार, कााँटे आतद उखाड िालें। तफर कंकड, पत्थर िथा ढेले तनकाल कर भूतम को तनमथल बनायें।

अिः उन वसुतुओं ंको, वृतत्तयों ंको तनकाल बािर करना तिनकी आपको आवश्यकिा निीं ं िै और िो आपकी वांतछि अवस्था के प्रतिकूल िैं, आपकी िैयारी का आवश्यक अंग िै। व्यथथ की वसुतुओं ंसे छुटकारा पायें। अतदव्य, अनाध्याक्तत्मक, अधम, िूर िथा पाशतवक वृतत्तयााँ िैसे लोभ, िोध, िेष, ईष्याथ, स्वाथथपरिा, अिंकार, दिथ और आसक्ति को नष्ट करें। इन सबको नष्ट करना िोगा। िभी आप अपने हृदय-उपवन में श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि िारा बिाये अिेि गुणों ं

के पुष्प लगा सकिे ि ैं और ि ब ि ी आप भागवि ि ीवन की अवस्था को पा सकेंगे। भागवि ि ीवन के बाद स्वच्छिा का स्थान ि ै। इसमें एक से अतधक अथथ तनिीति ि ैं। तदव्य गुणों ं के तवकास ि ि ु हृदय में बहि ु अतधक उत्सिा ि ोना ि ातिए।

गीिा के सोलिवें अध्याय में इन गुणों ं का अत्यन्त प्रभावशाली ढंग से वणथन हुआ ि ै। 'मैं यि दिे और यि मन निीं ं हाँ, मैं अमर आत्मा हाँ" -इसका अनुभव करना ि ि ि ो ि ो ि ो धमाथिरण करो। सद्गुणों ं का आिरण करो। अपनी तनम्न प्रकृति की मूल-तवकृतियों ं को दूर करो ि ो सदैव ि ी मिारे स्वभाव का एक अतभन्न अंग बन कर ि िी आयी ि ैं। वसुिुः उनकी कोई सत्ता निीं। ं सद्वृतत्तयों ं का अभाव ि ोने से ि ी वे ि िी ि ि ोी ि ैं।

अपने हृदय-उपवन में गुणों ं के पुष्प तवकतसि कीतिए। सद्गुणों ं के तवकास से ि ी मन की ि ि लिा, उग्रिा, व्यग्रिा ि था अशाक्तन्त दूर की ि ा सकिी ि ैं। प्राथथना ि था अन्य आभ्यन्तररक प्रतियाओं ं ि ारा अज्ञान का आवरण ि ीर कर फेंका ि ा सकिा ि ै। सघन ध्यान और आक्तत्मक तिज्ञासा, तववेक, आत्म-तवश्लेषण ि था अतवरल अध्यात्म-तिन्तन ि ारा आप परम ि ि ेना की, आत्म-बोध की अवस्था को पा सकेंगे। ि ब आपको कैसा अनुभव ि ोगा? आप कैसा अनुभव करेंगे! क्या किंगे? उन क्षणों ं के, उस अध्यात्मि ि -ेना के, तदव्य ि ि ेना के मि-अनुभव को- 'मैं सक्तच्चदानन्द हाँ', इस अनुभव को तकस प्रकार, तकन शब्दों ं में व्यि कर सकेंगे?

११. छात्र-ि ीवन का मित्त्

तवद्याथी-काल के परम मूल्य को न आाँका ि ा सकिा ि ै, न उसका वणथन तकया ि ा सकिा ि ै। तवद्याथी-ि ीवन सवाथतधक मूल्यवान् ि ै। युवा-अवस्था सवोत्तम काल ि ै। इस काल में आपने ि ीवन का उपयोग तकस प्रकार तकया ि ै, वि ी आपके भावी ि ीवन का तनधाथरण करेगा। आपका भावी सुख, सफलिा, सिान, प्रतसक्ति और यश इस काल के ि ीवन यापन की तवतध पर तनभथर करिे ि ैं। मेरे तप्रय तवद्यातथथयो! स्मरण रक्तखए तक इसी वितमान अवतध में ि ी आप अपना भतवष्य बना रिे ि ैं। आपके ि ीवन के प्रथम सोपान का यि अद्भिु समय उसी प्रकार से ि ै ि ैसे कुम्हार के ि ाथ में मुलायम गीली तमट्टी। कुम्हार उसे कुशलिापूवथक मनोवांतछि उतिि स्वरूप और आकार दिेा ि ै।
इसी प्रकार आप भी अपने ि ीवन को, अपने ि ररत्र को, शारीररक स्वास्थ्य और शक्ति को अथाथि् अपने समस्त स्वभाव को ि ैसा आप ि ि ि ो ि ैं, ढाल सकिे ि ैं। और इसे आप अभी कर ि ातलए।

भाग्यशालीयुवको!इसमिा-कितव्यकोसमझोऔरस्वयंकोढालने के इस अद्भिु अतधकारकाअनुभवकरो।इसमेंसिासपूवथकिुटिाओ।ईश्वरकीकृपा-दृतष्ट आप पर ि ै। वि सदैवआपकीसिाियिाथापथ-प्रदशथनकिौयािै।मेरीकामनिौ,आपमिान् बनें। संसार को अप्रिसीआसासेंभिआपरिवें।युवाकाआशय ि ै स्वयं में दृढ़ आस्थारखिेहुएअपनेआशापूणथतनश्चय,संकल्पऔरसदुद्देश्यों ं कोआत्म-संस्कार के सुन्दर कायथ मेंलगादेना।इसकिारासिमिुीआपकोपरमसन्तोषऔरपररपूणथितमलेगी। केवल आपको ि ि निीं ं प्रतुयुिउनकोभिीइसकेआकांक्षिीिंगें।अपनिीवनकोआकारदेना वास्तव में आपके ि ि ाथ में ि ै।

धमाथिरण करो, धमथ में तनरन्तर संलग्न रिो। धमथतनष्ठ रिो। सदैव धमथ के साकार रूप बन कर उद्भातसि रिो। अच्छाई को अपना अंग बना लो। युवा-अवस्था इस मिान् प्रतिया के तलए िी ै। छात्र–िीवन इस प्रतिया का सतिय तवकास और पूतिथ िै। िुम्हारे समय की यि अवतध िीवन की मित्त्पूणथ और अपररियथ इस प्रतिया के तलए पूणथ अनुकूल और उपयुि क्षेत्र उपक्तस्थि करिी िै। छात्र–िीवन का यिी तवशेष मित्त् और यिी परम मूल्य िै। यि तदव्य व्यक्तित्व के तवकास का प्रिीक िै। यिी आत्म-तवकास िै। यिी आत्म-तनमाथण िै।

सफल िीवन के सिी भाव और अथथ को समझने का प्रयत्न करो। िब िुम सफलिा की बाि िीवन के सन्दभथ में करिे िो, िो इसका आशय यि निीं िै तक िुम िो-कुछ करो, सबमें सफलिा पाओ और न सब इच्छाओं की पूतिथ िो िाना या इक्तच्छि वस्तुओं को प्राि कर लेना िी इसका अथथ िै। यश या पद पा लेना अथवा अधुनािन सभी प्रकार के फैशनों का अनुकरण करिे हुए स्वयं को अति-आधुतनक तदखाना भी इसका आशय निीं िै। वास्ततवक सफलिा का सार िै आप अपने को कैसा बनािे िैं? यि िीवन का वि आिरण िै तिसे आप तवकतसि करिे िैं, वि रिरत्र िै तिसे आप तनतमथि करिे िैं और िदनुरूप आप बन िािे िैं। समस्त िीवन यापन का यिी केंीय अथथ िै। अिः आप देखेंगे तक यि आवश्यक िथ्य िीवन में सफलिा पाने का प्रश्न उिना निीं िै तििना िीवन को सफल बनाने का िै। ऐसा सफल िीवन विी िै िो आदशथ पुरुष को, साधु पुरुष को पैदा करे। आपकी सफलिा इससे निीं मापी िािी िै तक आपको तकिना तमला, बक्ति इससे मापी िािी िै तक आप कैसे बने िैं, आपकी िीवन-पिति कैसी िै िथा आप कैसा कमथ करिे िैं। इस पक्ष को तिन्तन में लाइए और परम सुख प्राि कीतिए।

मिारी इस मिान् संसूकृति में िीवन की िार अवस्थाएँ मानी िािी िैं- प्रारक्तिक अवस्था, तवकास-अवस्था, पुष्पण-अवस्था और फलविी अवस्था। इन िारों अवस्थाओं को िमशः िैयारी का काल, साधना-काल, प्रगति-काल िथा पूणथिा का, फल-प्राक्ति का काल भी कि सकिे िैं। प्रथम अवस्था की सुव्यवस्था पर िी अन्य िीनों अवस्थाओं का समुतिि तवकास तनभथर करिा िै। आप लोगों का यि िीवन सिी और सफल िीवन िेिु प्रारक्तिक िैयारी की अवस्था िै। इसी कारण इस छात्र–िीवन का परम मूल्य और तवशेष मित्त् िै। यि कृषक िारा खेि में िल िलाने और बीि बोने िैसा िै। अब आप आसानी से समझ सकिे िैं तक भतवष्य में िो तिस प्रकार की फसल पाना िाििा िै, उसके सन्दभथ में इस िीवन का क्या अतभप्राय और मित्त् िै?

इसके अतिररि आप िो मित्त्पूणथ भवन तनमाथण करना िाििे िैं, यि काल उसकी नींव िालने के समान िै। यतद यि भवन आपके तलए बहुि िी मित्त् का िै, िब सोतिए तक उतिि नींव िालना आपकी दृतष्ट में तकिना मित्त्पूणथ िोगा? भवन की सुदृढ़िा और तटकाऊपन तनश्चय िी नींव पर तनभथर करिा िै। आप इस नींव की अवस्था में िैं। आप बुक्तिमत्ता से सिी िरीके से इस िरि िैयारी करें तक उसकी पररणति आपके परम कल्याण, परम िीि िथा स्थायी सन्तोष और सुख में िो। छात्र–िीवन की समूपूणथ अवतध में आपका ध्यान इसी लक्ष्य पर लगा रिे और उसकी पूतिथ िेिु आप सोत्साि कायथरि रिें।

मिारी संसूकृति में इस अवस्था को ब्रह्मियाथश्रम या तवद्याथी–िीवन कििे िैं। यिाँ आप केवल इतििास, भूगोल, अंकगतणि आतद तवषयों का िी ज्ञान अतििि निीं करिे, प्रत्युि मानव-स्वभाव का, सम्यक् व्यविार का, आत्मानुशासन का, शुि मानतसक तवकास का, धमथ का, मनुष्य के कितव्यों िथा आपके, िगि् के और ईश्वर के बीि परस्पर सम्बन्ध का ज्ञान भी प्राि करिे िैं।

मैं दूसरी, ि ीसरी और ि ौथी अवस्था का वणथन संक्षेप में करूँगा। ि दुपरान्त उस आवश्यक प्रश्न को लूूँगा तक तकस प्रकार आप अपनी इस युवावस्था को अत्यतधक उपयोगी बना सकि ि ैं।

दूसरी अवस्था तिसे आप गृिस्थाश्रम के नाम से ि ानि े ि ैं, वास्तव में वि अवस्था ि ै ि ब व्यक्ति में धमथ-सम्बन्धी अपने समस्त ज्ञान को-उति ि व्यविार, सम्यक् कि थव्य, गुण, ओिरण, ईश्वर और मानव के पारस्पररक सम्बन्ध की पररपूणथि ा से सम्बक्तन्ध ज्ञान को-व्यविार में, तिया में
लाने की धुन उत्पन्न ि ो ि ाि ी ि ै। इसी काल में तवद्याथी ि ीवन में की हुई प्रारक्तिक ि ैयारी की ि ि ाँ और परीक्षा तवतवध पररक्तस्थतियों, ं अनेकानेक प्रलोभनों, ं समस्याओं ं और क्तस्थति-पररविथन ि ारा की ि ाि ी ि ै। यतद तवद्याथी-काल में ि ैयारी कुशलिापूवथक हुई ि ै, ि ो गृिस्थाश्रमी अपने आदशों पर क्तस्थि रि सकि ा ि ै और इस अवस्था में ि र प्रकार के प्रलोभनों, ं बाधाओं, ं कतिनाइयों ं और परीक्षाओं ं की कसौतटयों ं पर खरा उिर कर अपने आन्तररक मित्त् को प्रमातण ि कर सकि ा ि ै,
अपने आत्म-बल को बढ़ा सकि ा ि ै और अपने व्यक्तित्व में अतिररि प्रौढ़ि ा ला सकि ा ि ै।
आत्म-बल, धमथ और आदशथ व्यविार वाला ऐसा व्यक्ति समाि के तलए वरदान, पररवार की प्रतिष्ठा और अपने तनकटविी लोगों ं के तलए प्रेरणादायक दृष्टान्त बन ि ाि ा ि ै। उसका ि ीवन सदाशयि ा, ि ीि ा और धमथ के तलए उत्साि उत्पन्न करि ा ि ै।

वानप्रस्थ नामक ि ीसरी अवस्था में वि और प्रगति करि ा ि ै ि था अपने ज्ञान में, अनुभवों ं में ि था अपने तवकतसि गुणों ं में शेष ि न-समाि को उसके ि ाि ाथथ सिभागी बनाि ा ि ै। युवा ि नों ं के तलए वि पथ-प्रदशथक, गृिस्थों ं के तलए प्रेरणादायक परामशथदाि ा ि था सभी का तनःस्वाथथ सेवक बन ि ाि ा ि ै। ि ीसरे आश्रम का यिी आशय और यिी आदशथ ि ै। प्रथम अवस्था की कुशल ि ैयारी, दूसरी अवस्था में दत्ततित्त ि ो कर व्याविाररक ि ीवन यापन करने ि था ि ीसरी अवस्था में शेष ि नों ं को तनःस्वाथथ भाव से सिभागी बनाने के फलस्वरूप प्राि ि ुथथ अवस्था संन्यास की आिी ि ै। इसमें मन शान्त, क्तस्थर और शुि ि ो ि ाि ा ि ै ि था हृदय तनष्काम और एषणाओं ं से मुि ि ो कर पूणथ आत्म-संयमी और धमथतनष्ठ ि ो ि ाि ा ि ै। संन्यास ि ीवन की यि आदशथ अवस्था उससे पूवथ ि ीनों ं अवस्थाओं ं को सम्यक् रूप में ि ीि ी करने का फल ि ोि ी ि ै। इसमें व्यक्ति स्विः ि ी अनायास ईश्वर-तिन्तन में लीन ि ो ईश्वर-अनुभव की ओर अग्रसर ि ोि ा ि ै। वि आन्तररक अध्यात्म ि ीवन की, परम शाक्तन्त और आक्तत्मक आनन्द की प्रिुर फसल काटि ा ि ै और उस ि रम लक्ष्य को प्राि करि ा ि ै तिसके तलए उसे यि मानव ि न्म तमला ि ै। परन्तु यि ि भी सिव ि ै, ि ब व्यक्ति सवाथतधक मित्त्पूणथ इस तवद्याथी ि ीवन में सिी व्यविार एवं उति ि प्रयत्न से श्रमपूवथक इसके योग्य बना ले।

आपको क्या करना ि ै? कैसे ि ीवन ि ीना ि ै? क्या पाने का प्रयत्न करना ि ै? कौन से ि थ्य ि ैं ि ो तवद्याथी ि ीवन को सुघढ़ सुन्दर बनाने के तलए आवश्यक ि ैं? ये कुछ प्रमुख प्रश्न ि ैं ि ो आपके समक्ष ि ैं। क्या कभी आपने इन प्रश्नों ं को स्वयं से पूछा और समाधान पाया? अब कृपया ध्यान दे कर सुनें।

आपको अपने मन में एक स्पष्ट धारणा बनानी ि ातिए तक आप अपना तवकास और अपने को पूणथ तकस प्रकार करना ि ाि ि े ि ैं। आप ि ो बनना ि ाि ि े ि ैं, उसकी स्पष्ट कल्पना आपके मन में ि ोनी ि ातिए। इसके ि ारा आपको ि ीवन का स्पष्ट और तनतश्चि लक्ष्य प्राि ि ोगा। तबना इस प्रकार के लक्ष्य के आप सिी रूप में प्रगति निीं ं कर सकेंगे। आप तवतभन्न तदशाओं ं से आकतषथि तकये ि ायेंगे, ध्यान भंग ि ोगा, मन तवतिलि ि ोगा और बहुि सी शक्ति व्यथथ में नष्ट ि ोगी। यतद

आपका लक्ष्य सुतनतश्चि िै या इसी प्रकार के उद्देश्य तनतश्चि िो िुके िैं, िो आप इनसे बि कर तनकल सकिे िैं।

अब िब तक आपका िीवन एक तनतश्चि तदशा ले िुका िै, वि तकसी अन्य तदशा की ओर आकतषथि निीं ंिो सकिा। आपके मागथ में कोई अव्यवस्था निीं ंिै। आपके मन में कोई और अस्पष्टिा निीं ंिै। आप िानिे िैं तक आपको क्या उपलब्ध करना िै, िानिे िैं तक तकस तदशा में बढ़ना िै। अिः आप यि भी िानिे िैं तक िीवन के लक्ष्य की ओर बढ़िे हुए आपके तलए क्या सिी िै और क्या गलि, क्या बांछनीय िै और क्या अवांछनीय, क्या स्वीकायथ िै और क्या अस्वीकायथ? इस प्रकार की तनतश्चििा आपको आन्तररक बल देिी िै, आपकी संकल्प-शक्ति तवकतसि करिी िै और आपके व्यक्तित्व को सारवान् बनािी िै। इसके पश्चाि् आपके िीवन में नकारात्मक, सारिीन कोई वृतत्त रि िी निीं ंिािी।

दूसरी मित्त्पूणथ बाि िै िीवन के कायथिम की समझदारी िथा तववेकपूणथ ढंग से योिना बनाना िो आकांतक्षि पथ पर बढ़ने िथा िीवन के लक्ष्य िक िमशः पहुँिने में सिायक िो। ऐसा कायथिम तवद्यातथथयों ंिथा नवयुवकों ंके समक्ष आने वाली समस्याओं ंिथा उनके िीवन में उत्पन्न िोने वाली तवषम पररतस्थतियों ंसे तनबटने, दृढ़ मन से प्रलोभनों ंका सामना करने िथा उन पर तविय पाने िथा सािस और आत्म-तवश्वास के साथ बाधाओं ंको परातिि करने के सम्बन्ध में एक कायथ-योिना भी प्रस्तुि करिा िै। यि सब करने की क्षमिा आपमें पिले से िी तवद्यमान िै; परन्तु वि अन्ततनथतिि अनतभव्यंतिि िै। उसे प्रकट करके तियाशील बनाना पडेगा। तववेकपूणथ ढंग से बनाया हुआ कायथिम और कायथ-योिना इन आन्तररक क्षमिाओं ंको प्रकतटि करने और उनका तवकास करने के तलए आवश्यक क्षेत्र िथा व्याविाररक तवतध प्रदान करिी िै। अपने िीवन के इस अद्भुि और रोिक काल को यापन करने के तलए मन को, उसके व्यविार िथा आदि को िथा मन की आन्तररक शक्तियों ंको तनयतन्त्रि करने वाले तवधान को भली-भाँति समझ लेना बडा िी लाभदायक िै। इस ज्ञान को प्राप्त कीतिए, उपयुक्त ग्रन्थों ंका अध्ययन कीतिए और इस प्रकार मन और उसकी तियाओं ंका मूलभूि ज्ञान प्राप्त कीतिए।

अब िम उस िथ्य पर आिे िैं तिस पर आपके िीवन के कायथिम का उतिि कायाथियन तनभथर करिा िै। वि िै स्वास्थ्य। स्वास्थ्य के तबना आप कुछ भी निीं ंकर सकिे। स्वास्थ्य के तबना न िो आप भली-भाँति अध्ययन कर सकिे िैं, न िररत्र- तनमाथण और न िी आप खेल-कूद की या सामातिक तियाएँ कर सकिे िैं, न िी घर के काम-काि में िाथ बाँटा सकिे िैं। स्वास्थ्य तनयतमि िीवन यापन िै। यि आप िो-कुछ भोिन खािे-पीिे िैं, उससे िी निीं ंबनिा प्रत्युि िो वस्तुएँ स्वास्थ्य के तलए िातनकारक िैं, उनसे बुतिमत्ता िथा सावधानीपूवथक दूर रिने पर भी बनिा िै। स्वास्थ्य-रक्षा और बलवधथन ििेु भोिन कीतिए, स्वाद के तलए न कीतिए। िीने के तलए िथा सेवा करने के तलए खाइए। खाने के तलए निीं ंिीतयें। सादा भोिन लीतिए। रातत्र में िल्दी सोयें और प्रािः िल्दी शय्या त्याग कर उि िायें। स्वस्थ आदिें िातलए। प्रतितदन तनयतमि रूप से व्यायाम कीतिए। खान-पान में सन्तुलन रतखए। खूब िबा कर खायें। अतधक न खायें। यतद भूख न िो, िो न खायें। िो वस्तुएँ आपके अनुकूल न पडिी िों,ं उनका सेवन न करें।

इसके उपरान्त आप अपनी शक्ति को सुरतक्षि रखें। उसका व्यथथ के कायों में अपव्यय न िोने दें। खूब बािें करना, गप्पें मारना, तनरुद्देश्य इधर-उधर घूमना या माँिना, तिन्तािुर रिना, बाि-बाि में ििेु िो िाना आतद ऐसे कायथ िैं तिनसे आपकी शक्ति का िास िोिा िै। वे आपकी

स्नायतवक शक्ति का अपव्यय करिी िैं। स्वास्थ्य की दृतष्ट से आपकी िो भी आदिें ितनकारक िैं, उन्ें त्याग दीतिए। धूम्रपान छात्रों ंके तलए अतभशाप िै। अपनी संकल्प-शक्ति िारा ऐसी बुरी आदिों ं को ििी लो। आत्म-संयमी एवं इक्तियतनग्री बनो। ब्रह्मियथतनष्ठ िो िाओ। पान खाने, धूम्रपान करने और सुँघनी आतद के सेवन की आदि छोड दो। सनुतुतलि एवं व्यवक्तस्थि िीवन िीओ। स्वास्थ्य की रक्षा करो। शक्ति को िमा करो। शारीररक और मानतसक बल का तवकास करो और इस प्रकार सफल िीवन की आधारतशला स्थातपि करो।

संसार में सभी पदाथों से अतधक मूल्यवान् िररत्र को समझें। पूणथिः सत्यतनष्ठ रिें। अपनी वाणी को अतशष्ट और रुक्ष न बनायें। आपकी वाणी स्पष्ट, तवनम्र और प्रमुतदि करने वाली िो। वाणी सरस्विी िै। यतद अतशष्टिा और रुक्षिा से वि अप्रसन्न िो गयी, िो आप ज्ञान के क्षेत्र में आगे निीं ंबढ़ सकेंगे। अिंकार, अतभमान और स्वाथथपरिा को दूर कर दीतिए। ये िीनों ंमानव िीवन के तलए अतभशाप िैं। ये अतवद्या और लोभ से उत्पन्न िोिे िैं। अज्ञान (अतवद्या) आपको अतभमानी और अिंवादी बनािा िै। लोभ आपको स्वाथी बनािा िै। ये आपके तलए अपयश और दुःख का कारण बनिे िैं और िीवन में असफलिा लािे िैं। सादा िीवन यापन करिे हुए िथा सभी पररक्तस्थतियों ंमें प्रसन्न मुिा में रििे हुए आप स्वाथथपरिा और अिं-भाव को ििी सकिे िैं। आपका िीवन और व्यविार दूसरों ंके तलए सुखप्रदायक िो।

कुछ गुणों ंऔर तसिान्तों ंको अपनाइए और िीवन की समस्त तियाओं ंमें उनसे िुडे रतिए। अपने तसिान्तों ंको कभी न छोतडए। गुणों ंसे िट कर कभी दूर मि िाइए। वे गुण िी आपके सच्चे सिायक और तमत्र िोंगें। उनके कारण आपकी प्रगति तनतश्चि िो िायेगी और अन्तिः वे आपको परम सुख और सफलिा प्रदान करेंगे। समय-समय पर उन सद्गुणों ंको आिरण में लाने का साधारण-सा संकल्प कीतिए। एक व्यक्तिगि िायरी रक्तखए और उसमें सावधानीपूवथक अपनी प्रतितदन की तदनियाथ, दूसरों ंके प्रति अपना आिरण, वाणी और व्यविार की तटप्पणी कीतिए। इससे आप िान सकेंगे तक आप तकिने आगे बढ़े िैं, आपने क्या त्रुतटयाँ की िैं और किाँ आपको साँभलना और सुधरना िै। ऐसी िायरी आपकी तमत्र रिेगी। वि आपकी त्रुतटयों ंको प्रकट करेगी और आपको नम्रिा तसखायेगी। ईश्वर की प्राथथना कीतिए तक वि आपको आन्तररक शक्ति दे और आपका पथ-प्रदशथन करे। उसके तदव्य नाम में असीम शक्ति िै। अिः सवथदा उसके नाम का िप कीतिए और उसे तकसी भी पररक्तस्थति में न भूतलए।

मिापुरुषों ंकी िीवनी का तिन्तन कीतिए और उनके िीवन िथा उपदेशों ंसे बल और प्रेरणा लीतिए। उनके िैसा स्वयं को ढालने का यत्न कीतिए। अपने मन में सदैव कोई मिान् आदशथ रक्तखए और तनत्य प्रािः, मध्याह्न, सायंकाल िथा तनशाकाल-सब समय उसका तिन्तन कीतिए। उसे सदैव अपने तविारों ंकी, तिन्तन की पृष्ठभूतम बना लीतिए। िब आपका मन कभी भी सुस्त या खाली निीं ंरिेगा। यि अति आवश्यक िै। सम्यक् तिन्तन सिीवन की कुंिी िै।

'िैसा बोओगे, वैसा काटोगे' किावि की िरि आप िैसा सोिेंगे, वैसा िी बन िायेंगे। आप तनरन्तर तिसका तिन्तन और भावना करेंगे, अन्तिः उसका अनुभव करेंगे और उसे उपलब्ध भी िो िायेंगे। आपके आन्तररक तविार िी आपको बाह्य कमों में प्रवृत्त करिे िैं और बार-बार तकये गये कमथ आदि बन िािे िैं। ये आदिें आपके स्वभाव के स्थायी गुण बन िािे िैं और आपका यि स्वभाव िी आपका िररत्र-तनमाथण करिा िै। आपका भतवष्य और आपकी तनयति

आपके िररत्र के िी प्रत्यक्ष पररणाम िैं। इसे भली-भाँति समझ लीतिए और ध्यान में रक्तखए। इसी ज्ञान के अनुसार सोतिए और कमथ कीतिए।

आपके आन्तररक तविार िी आपकी मूल तनयति िैं। अिः अपने तविारों ंऔर भावनाओं ंपर दृतष्ट रक्तखए। तशष्ट और सद्भावना सिति तविार कीतिए। आप श्रेष्ठ बन िायेंगे। आप मिानिा प्रिा करेंगे और अपने िीवन को साथथक बना लेंगे। ग्रन्थों ंके अध्ययन से, तशक्षा और परीक्षा से, यिाँ कि तक प्रत्येक वसुतु से अतधक मित्त्पूणथ िै िीवन में धमथ-भावना का तवकास करना। सिािार, सत्कमथ और मिान् िररत्र का तवकास-ये सब आपको उज्ज्वल भतवष्य की ओर ले िायेंगे। आत्यक्तन्तक सुख का स्रोि यिी िै। इस पुण्य भूतम भारि मिा के सच्चे सपूि िोने के नािे िीवन का सामना करने के तलए स्वयं को िैयार करने का यि आदशथ िरीका िै। मेरी कामना िै तक आप अच्छे और मिान् बनें!

१२. िशिा : योग-पथ-तनमाथत्री

आपको िथा संसार के समस्त साधकों ंको मेरा प्रणाम और स्नेिपूणथ शुभ कामनाएँ। मैं आपको इस वषथ के तलए अपनी सवोतृकृष्ट शुभ कामनाएँ प्रेतषि करिा हाँ। आपका यि वषथ, वषथ के

बारिें ंमिीने आपके तलए सुख, शाक्तन्त और उन्नति, सफलिा िथा सम्पदा से पूणथ िो कर आयें! गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारिा की कृपा से आप शाक्तन्त, आनन्द और ज्ञान प्रिा करें!

ििुिा पूणथिा की प्रथम शिथ िै। ििुिा के तबना तकसी प्रकार की भी आध्याक्तत्मक उन्नति सिव निीं ंिै। ििुिा वि नीवं का पत्थर िै तिस पर साधक अपने आध्याक्तत्मक िीवन का तनमाथण करिा िै। शुि मनस् िी आपको ईश्वरातभमुख कर सकिा िै। अन्तर से शुि व्यक्ति िी योग-पथ पर दृढ़िापूवथक िल सकिा िै। ििुिा व्यक्ति में आमूल पररविथन कर देिी िै और व्यक्ति अपनी तनम्न प्रकृति से उिकर तदव्य प्रकृति का बन िािा िै।

परमात्मा सवथ शुि और तनरंिन िै; कातलमा, मतलनिा-रतिि िै; अिः उसका अनुभव शुि मन से तकया िा सकिा िै। उसका साक्षात्कार व्यक्ति की तनमथल अन्तर िेिना िी कर सकिी ि। मन या बुक्ति िारा उसका अनुभव, उसके असली रूप का अनुभव निीं ंिो सकिा। वि इक्तियािीि िै। वि न बुक्ति से िाना िा सकिा िै, न मन से; क्योंतक मन और बुक्ति से िानने में कुछ प्रतियाओं ंका सतन्नवेश ििोा िै और परमात्मा प्रतियाओं ंकी उपि निीं ंिै। अिः मन और बुक्ति रूप िो साधन िमें प्रिा िैं, उन साधनों ंसे परमात्मा उपलब्ध निीं ंिो सकिा। बुक्ति मन का अंश िै।

ईश्वर को एक-दूसरे िी स्तर िारा िाना िा सकिा िै और िमारी सत्ता का वि स्तर मिारा तनि स्वरूप िै, आध्याक्तत्मक नेत्र िै तिसे तदव्य नेत्र भी किा गया िै। िब िक िमारा वास्ततवक स्वरूप मल से आच्छातदि िै, िब िक ईश्वर की प्राक्ति निीं ंिो सकिी। िब िक अन्तिथकु्षु या ज्ञानिकु्षु निीं ंखुलिे, िब िक तदव्य साक्षात्कार निीं ंिो सकिा। अिएव िम तविार कर अन्त में इसी तनष्कषथ पर पहुाँििे िैं तक ईश्वर दृश्य सत्ता निीं ंिै। ईश्वर ऐसी सत्ता निीं ंिै तिसे िानि िा सके। उसको िाना निीं ंिा सकिा। उसका अवबोध निीं ंिो सकिा। िमारे धमथग्रन्थ किि िैं तक उसका अनुभव केवल शुि मनस् कर सकिा िै। उसका केवल िित्त्ि िी अनुभव िो सकिा िै। वि िाना निीं ंिा सकिा, देखा निीं ंिा सकिा, ज्ञानेक्तियों ंिारा ज्ञाि निीं ंतकया िा सकिा, केवल सम्यक् उपासना िारा, शुि मन िारा अनुभव तकया िा सकिा िै। इसको पाने का कोई उपाय निीं ंिै।

ईश्वर के तनकट से तनकटिर पहुाँिने के तलए, समीप से समीपिर आने के तलए उपासना कीतिए। उपासना का अथथ िै ईश्वर की अति-समीपिा। अिः यतद आप पूणथत्व ििििो िैं, िो सम्यक् उपासना िारा परमात्मा के तनकट से तनकटिर आ कर उसे अनुभव कीतिए। अक्तन्तम स्तर पर उसका वास्ततवक अनुभव आपको िभी िोगा, िब आप िदाकार िो िायेंगे। उपासना के रिमोत्कषथ पर पहुाँिकर आप परम अनुभव प्रिा कर लेंगे। ज्ञान और समातध उपासना की उच्चिम कोतट िै। ईश्वर की सवोत्तम उपासना गिरे ध्यान में पूणथिः लीन िो कर उससे सीधा सम्बन्ध िोडना िै।

उपासना के तवतवध प्रकार िैं। बतिमुथखी उपासना, प्रिीकोपासना आतद से आरि िो कर इन उपासनाओं ंकी िमशः कई कोतटयााँ िैं। उपासना का तनम्निम रूप, िामतसक उपासना भी ईश्वरोपासना का िी एक प्रकार िै। बतिमुथखी, नैतष्ठक और प्रिीकात्मक उपासना से ले कर आप उत्तरोत्तर आध्याक्तत्मक उपासना की अनेक कोतटयााँ पार करके अन्त में अपनी अन्तिेिना में गिरे ध्यान की िन्मयिा की उच्च कोतट की उपासना में लीन िो ििोि िैं। यि समातध िै। ध्यान उपासना

का सवोच्च रूप िै और यि परम उपासना अन्त में समातध में पयथवतसि िो ििी िै। ज्ञान और समातध की अवस्था में ििेना तदव्य िो ििी िै, भौतिक ित्त्ों ंसे तवमुख िो पूणथिः आध्याक्तत्मक िो ििी िै। उस तनिान्त शुि अवस्था में ईश्वर की सत्ता से तमल कर िब आप उसका अनुभव प्राि करिे िैं और उसी में प्रतितष्ठि िो ििो िैं, िब किा ििा िै तक आप 'वि' िी िो गये िैं।
उसके स्वरूप में प्रतवष्ट िो कर उसकी उपासना आरि करके आप अन्त में 'उस' की िी िैसी अवस्था प्राि कर लिे िैं। उपतनषदों ंकी प्रधान उद्घोषणा िै : **"ब्रह्मडवद् ब्रह्मैव भवडि"** - ब्रह्म को िानने वाला ब्रह्म िी िो ििा िै।

योग की तवतवध प्रकार की, िरि–िरि की िितनी प्रतियाएँ िैं, वे सभी उपासना की उच्चिम अवस्था में आ कर एक िो ििी िैं। उपासना की उच्चिम अवस्था िै ध्यान में ईश्वर से सीधा सम्पकथ स्थातपि कर लेना। वस्िुिः आप देखेंगे तक ध्यान-साधना एक ऐसा तबन्दु िै ििाँ आ कर सब योग-साधनाएँ तमल ििी िैं। यद्यतप ये सभी तभन्न-तभन्न िरि से आरि ििी िैं, बढ़िी िैं िथा प्रगति और उन्नति भी तभन्न-तभन्न िरीके से करिी िैं; परन्िु अन्त में आ कर ध्यान की अवस्था में एक िो ििी िैं। ध्यान समातध में ले ििा िै।

यतद आप पूवथ और पतश्चम के तवतभन्न मिान् रिस्यवातदयों ंऔर तवतवध सन्तों ंका आध्याक्तत्मक इतििास पढ़ें, िो आप िान सकेंगे तक बुि और ईसा आतद के समान िी सब पैगम्बरों ंने ध्यान तकया और पूणथत्व को उपलब्ध हुए। तवश्व-भर के समस्त साधकों ंकी आध्याक्तत्मक साधना में आप ध्यानोपासना को सामान्य रूप से सवथत्र पायेंगे।

सभी धमथशास्त्र काम, िोध और लोभ को साधक के शत्रु ििे िैं। िोध काम से सम्बक्तन्धि िै। िोध इस शरीर के स्नायतवक मण्डल पर, मन पर और यिाँ िक तक उच्च आत्मा के आध्याक्तत्मक िन्िुओं ंपर भी मिा-अत्यिार करिा िै। यि काम का िी तवकार िै। काम िी िोध में रूपान्तररि िो ििा िै। ध्यानोपासना में ये बडे बाधक िैं। अिः मन में से इन मलों ंको तनकालना पडेगा। इन्िें तकस प्रकार तनकाला िाये, यि धमथशास्त्र ििािे िैं। अिः इन शत्रुओं ंपर तविय पाने के तलए व्यक्ति को और किीं ंसिायिा ििुँ िाने की आवश्यकिा निीं ंिै। ये िीनों ं तवकार तनम्न गुणों ंअथाथि् रिस् और िमस् की उपि िैं। अिः अपने में सत्त् को भर कर समूपूणथ िीवन को साक्तत्त्क बना लेने पर िम इन शत्रुओं ंका तवनाश कर सकेंगे ।

अपने अन्तर से इन तवकारों ंको तनकाल फेंकने का एकमात्र उपाय िै िीवन को िर दृतष्ट से साक्तत्त्क रूप में यापन करना। इस प्रकार का सदािारी िीवन िि्यिी करिे हुए व्यक्ति काम और िोध से छुटकारा पा िायेगा। तनम्न कोतट के इन तवकारों ंके िंगुल से मुि िोने के तलए साधक को यथाशक्ति प्रयत्न करना िातिए। पाने योग्य कोई भी वस्िु िब िक प्राि निीं ंििोिी, िब िक उसको पाने के तलए उिना िी कष्ट न भोग तलया िाये। िब िक िम कतिन प्रयत्न निीं ं करेंगे, पसीना निीं ंबिायेंगे, िब िक स्थायी आदशथ को उपलब्ध निीं ंकर सकिे।

युवा साधकों ंको भी देर-सवेर इस िरि की सब क्तस्थतियों ंसे गुिरना िी पडेगा। इन परीक्षाओं ंका उन्िें वैसी िी एक-सी दृढ़िा से सामना करना िातिए िैसी दृढ़िा से अपने साधना-काल में िमारे पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि ने तकया था। पूणथिा का पथ तकसी-न-तकसी समय कतिन िपस्या और अतिग सिनशीलिा की अपेक्षा करिा िी िै। सभी तिज्ञासु आत्माओं ंका, िो आत्म-साक्षात्कार के सच्िे आकांक्षी थे, यिी अनुभव रिा िै और उन्िोंने ऐसा

अनुभव करके दि और भूलों ंसे भरे इस िगि् से मुाँ मोड तलया। सत्य िी िै तक मनुष्य और ईश्वर का सम्बन्ध परीक्षा और प्रतिकूलिा की भट्ठी में िपा कर िी िुडिा िै।

यतद कोई पूणथत्व प्रिा करना िीिा िै, िो उसके तलए समस्त कतिनाइयों ंको सिास के साथ सिन करना और अन्त िक िीति न िारने का सुदृढ़ संकल्प अत्यावश्यक िै। नये वषथ के शुभारि पर मैं ईश्वर से प्राथथना करिा हाँ तक वि आपको उत्तम स्वास्थ्य, िीवन में पूणथ सफलिा और उच्चिम आध्याक्तत्मक वैभव प्रदान करे! यिी प्राथथना मैं अपने गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि के पुनीि िरणों ंमें भी करिा हाँ।

१३. वास्ततवक आनन्द का रिस्य

इस भ्रमिाल से उत्पन्न इच्छाएाँ और कामनाएाँ मन की शाक्तन्त नष्ट कर दीिी िैं। शाक्तन्त-रतिि मन सुखी कैसे रि सकिा िै? सुख मन की शाक्तन्त पर तनभथर करिा िै। शान्त, अिलि मन में िी सुख उत्पन्न िोिा िै; क्योंतक असली सुख आपकी अन्तमुथखी अवस्था िै। भाग्य या अभाग्यवश इसकी अतभव्यंिना का माध्यम केवल बुक्ति और मन िैं। अगर ये दोनों ंिी माध्यम उत्तेिना की ऐसी दशा में िों तक वे उमडिे हुए इस आन्तररक आनन्द की अतभव्यक्ति का उतिि माध्यम न बन सकें, िब उनकी दशा अनुपयुि िथा प्रतिकूल िो िायेगी। मन और बुक्ति में शाक्तन्त और तनश्चलिा िोने पर िी आन्तररक सुख की अनुभूति िो सकिी िै।

आपकी शाक्तन्त और सुक्तस्थरिा का अपिरण इच्छाओं ंऔर कामनाओं ंकी भावना िारा िोिा िै और यि भावना उस मूलभूि तुरुतट से उत्पन्न िोिी िै तिसके कारण आप समझिे िैं तक सुख तवषयों ंपर तनभथर िै। यिी तुरुतट िै तिसमें आप िीना आरि करिे िैं। शैशवावस्था में िी बालक िो बिा तदया िािा िै तक सुखमय िीवन का अथथ िै किीं-किीं ंआनािाना, करना, वसुतुओं ंको लेना आतद। और बालक इसी भ्रम के साथ बडा िोिा िै और वयस्क बनने पर वि अपने से बािर के पदाथों के आतश्रि रिने लगिा िै। यतद शैशवावस्था में िी बालक के मन में इस िगि् के वास्ततवक स्वरूप का कण मात्र भी पररिय बिा तदया िाये, िो कालान्तर में वि सुख और आनन्द की सघन फसल के रूप में िैयार िो िायेगा।

वसुतुओं ंके यथाथथ मूल्यांकन का प्रयत्न करें। इस भूल पर यतद सम्यक् िीवन यापन करना िै, िो तवषयों ंको पररतमि मित्त् दें। िीवन यापन के तलए कुछ वसुतुओं ंकी आवश्यकिा तनतश्चि रूप से िोिी िै। इसी उद्देश्य और लक्ष्य के तलए उनका उपयोग कीतिए; परनुतु अपने िीवन में उन्िें प्रधान मि िोने दीतिए; क्योंतक िब वे आपके िीवन का पोषण करने की अपेक्षा िीवन की वास्ततवक िृक्ति और सन्तोष का सारा रस एक आिामक की िरि शोषण कर लेंगे। आपका सुख इन तवषयों ंके पास बन्धक रख तदया िा सकिा िै और िब वे पररतमि उपयोतगिा के तवषय न रि कर सवाथतधक मित्त् के बन िायेंगे और इसी कारण वे आ कर आपको गरदतनयाँ दे कर आप पर अतधकार िमािे हुए आपको अपना दास बना लेिे िैं। तवषयों ंको भली-भााँति समझना और उनका सिी मूल्यांकन करना तक वे क्या िैं और तकस प्रयोिनाथथ िैं-मानविीवन में

बहुि मित्त् रखिा िै। आपके िीवन के आन्तर राज्य पर वे (तवषय) आिमण करें, िो उस समय आपको यिी किना पडेगा- 'यिीं ंिक, इससे आगे निीं।ं'

िीविन की सादगी सुख का असली रिस्य िै। अन्तर में तछपा आनन्द का अबाध अनुभव सादगी िारा िी बािर आिा िै। अिः आपका िीवन बहुि अतधक वसुतुओं ंके कारण उलझनों ंसे भरा निीं ंिोना िातिए। बहुि अतधक वसुतुओं ंिथा बहुि अतधक इच्छाओं ंके कारण आधुतनक िीवन में सादगी निीं ंरि गयी िै। धातमथक मनुष्य सदैव गिाा िै, िनिाा िै। वि अपेक्षाकृि अतधक तिन्ता-मुि िोिा िै िथा सादगी एवं सन्तोष–तनि आनन्द से भरपूर रिरा िै। िमें उससे ईष्याथ िोिी िै और िम सब-कुछ छोड कर उसका अनुकरण करने की िेष्टा करने लगिे िैं-कम-से-कम कुछ समय के तलए िो अवश्य िी। आधुतनक मानव अतनच्छापूवथक िी अपने िीवन को इिनी उलझनों ंसे भरने देिा िै। वि िानिा िै तक सादगी िी सुख का रिस्य िै। लेतकन 'यि मेरे वश की बाि निीं ंिै' कि कर वि रुदन करने लगिा िै, नीदं की गोतलयाँ लेिा िै, मतदरालय िािा िै। इस विथमान अपूणथिा को पूरी िरि भूलने के तलए वि कुछ करिा िी िै, िो कुछ भी सिव िै, करिा िै।

सन्तोष रक्तखए। आप िािे िैसी अवस्था में िों,ं उससे सुख ग्रिण करने की क्षमिा रक्तखए और कतिए- "इस पररक्तस्थति में मेरे अनुभव को बदलने की शक्ति निीं ंिै। मेरा अनुभव उसी सीमा िक बदलेगा तिस सीमा िक मैं उसे अनुमति दूँगा। यतद मैं िीिा हाँ 'निीं'ं, िो पररक्तस्थति तकिनी भी पररवतिथि िो िाये, मुझमें विी शाक्तन्त और सुख रि सकिा िै। पररक्तस्थति िािे िर समय पररवतिथि िोिी रिे, मैं पररविथन-रतिि रहाँगा।" अिः सादगी और सन्तोष से रिने पर सौभाग्य का िार आपके तलए खुल िायेगा। यिाँ िक तक आपको लगेगा तक आप िर प्रकार से उऋण िो गये िैं। िर तदन, िर मिीने और िर वषथ दी िाने वाली तकश्ों ंका भूि िो तसर पर सवार था, िवा िो गया। कुछ लोगों ंको तकसी भी िरि मुक्ति निीं ंतमलिी। तिनकी उन्ें तकश्ें ुकानी िोिी िैं, उन तवतभन्न कम्पतनयों ंके वे एक प्रकार से दास की िरि िोिे िैं। मृतुयु पयथन्त उन्ें घर की, मोटरकार की, रेतियो या टी.वी. िो िो टी.वी. की, रेतरिरेटर की, कपडे धोने की मशीन की और इसी प्रकार अनेकानेक वसुतुओं ंकी तकश्ें िुकािी हुए िीििा िै। भगवान् िाने तकिनी त्रासदायक वसुतुओं ंका आतवष्कार िो गया िै !

सादा और सनुतुष्ट िीवन मानव-तनतमथि वसुतुओं ंपर उिना तनभथर निीं ंकरिा तििना ईश्वर िारा तनतमथि वसुतुओं ंपर। यतद आपके पास देखने वाली आखें िों,ं िो सैकडों ंवसुतुएँ ऐसी िैं िो आपको आनन्द से भर सकिी िैं। प्रािःकाल िब आप िागिे िैं, िो कक्ष से बािर आइए और ऊषाकाल को देख कर प्रसन्न िो िाइए। सूयथ को उगिा हुआ देख कर और प्रसन्न िोइए। तितडयों ंका िकना आपको और भी आनक्तन्दि करेगा। शीिल समीर भी प्रसन्निा का कारण िोगा। इस प्रकार आपकी प्रसन्निा का अन्त निीं ंरिेगा। केवल इन साधारण-सी प्रिीि िोने वाली वसुतुओं ंयथा ऊषाकाल, सूयोदय, पतक्षयों ंका कलरव, बालकों ंकी क्तखलक्तखलािट, नीलाकाश, आकाश में तवशाल िलपोि-सा तविरण करिे हुए श्ेिवे मेघ, झूमिे हुए छोटे-छोटे पुष्प आतद से सुख और आनन्द पाने की िकनीक सीख लीतिए। यतद आप यि िान लेंगे तक उनसे आनन्द कैसे प्राि तकया िािा िै, िो वे आपमें प्ेरेरणा भी भरेंगे। इस रिस्य को िान लेने पर आपके आनन्द का पारावार निीं ंरिेगा।

दूसरों ंके सुख से भी आनक्तन्दि िोना सीखो। िब तकसी को सुखी देखो िो इंष्यां करने की अपेक्षा प्रसन्न िो िाओ। दूसरों ंको सुखी देख कर आप भी सुखी िो िायें। दूसरों ंको सुखी बना कर उनके सुख में सुखी िोना सीखो। दूसरों ंको आनक्तन्दि कर आनन्द मनाने की िकनीक सीखो।
आपका सुख सिस्र गुणा िो िायेगा। इस समय वि केवल आपकी अनुभूति में िी सीतमि िै;
परनुतु यतद आप दूसरों ंसे भी आनन्द पाने लगेंगे िो आप िसि सुखी रिंगे, सबका सुख आपके
सुख का एक अंग बन िायेगा िथा उसे अनेक गुणा बढ़ाा िायेगा।

केवल अपनी िी वसुतुओं ंके सौन्दयथ से िी निीं ंवरन् सब पदाथों के सौन्दयथ से आनन्द
ग्रिण करने का यत्न करो। इस प्रकार आपमें सौन्दयथ-ग्रिण की तनरपेक्ष क्षमिा का तवकास िोगा।
अपनी िेब से एक भी पैसा खिथ तकये तबना आप देखेंगे तक आनन्द का अक्षय कोश आपके
िुतिदिथक्, आपके सब ओर तबखरा हुआ िै। िब िम अनुभव करिे िैं तक ईश्वर ने िमें सुखदायक
तकिनी-तकिनी वसुतुएँ प्रदान की िैं, िो तदन-भर यतद उसका कृिज्ञिा-ज्ञापन करिे रिें, िब भी
अतधक निीं ंिै। उसने िमें अकूि कोश तदया िै।

अपने शरीर पर िी ध्यान दीतिए। आपके दो स्वस्थ नेत्र िैं। मान लीतिए, कोई िकिा िै-
"अच्छा, अपनी एक आँख आप मुझे दे दीतिए। उसके बदले में मैं आपको एक लाख रुपया
दूँगा।" स्वस्थ मक्तस्तष्क वाला कोई भी व्यक्ति क्या इस प्रस्ताव को मानने के तलए प्रसुतुि िोगा?
मान लीतिए, आपको िी आपकी तिह्वा के बदले एक लाख रुपये तदये िािो िैं, िो क्या आप देने
को िैयार िोंगें? इसका आशय िै तक आपके पास लाखों–करोडों ंकीमि की वसुतुएँ िैं, परनुतु तफर
भी यतद कुछ थोडी-सी िीिें िमारे पास निीं ंिैं, िो उनके तलए िम िमीन-आसमान एक करिे
रििे िैं। उस समय िमें इसका ध्यान तबलकुल निीं ंरििा तक िमारे पास िो पिले से िी
अकथनीय मूल्य की वसुतुएँ िैं। कुछ अभागे िन ऐसे भी िोिे िैं िो इन अमूल्य वसुतुओं ंसे वंतिि
रििे िैं। यतद आप तंकंतिि् मात्र भी तविार करें तक ईश्वर ने आपको तकिना अतधक तदया हुआ िै,
िो आपकी िीवन-दृतष्ट िी बदल िायेगी।

इन छोटे रिस्यों ंको िातनए। ये साधारण िैं; परनुतु 'नावक के िीर' की भााँति अत्यतधक
मित्त् के िैं-अन्धकार के तलए िििना मित्त् प्रकाश का िै उिने िी मित्त्पूणथ!

िीवन के माध्यम से िो अनुभव आिा िै, उसे स्वीकारना सीक्तखए। उनके कारण रो-झींकं
कर अपने को दुःखी न कीतिए। ये अनुभव िििना दुःख लािे िैं, आप उनमें सिविः और वृक्ति
िी कर दिे िैं। शान्त और तववेकशील रतिए। एक िो परम सत्ता िै परा-बुक्ति, ियााँ का यि
मानव िीवन उसी से तनदेतशि िोिा िै और ये अनुभव उसी स्रोि से, परा-बुक्ति से आिे िैं। अिः
मनुष्य की िरि उन्ें स्वीकारना सीक्तखए। िीवन के माध्यम से िो तवपतत्तयााँ आिी िैं, उन्ें झेतलए।
यतद थोडा दुःख भी िै, िो उसे झेतलए और उसके िंक को तनकाल फेंकना सीक्तखए। इस प्रकार
िो अनुभव आपको कष्टदायक और अतप्रय लगिे िैं, उनके िारा िी आप अपने िीवन को और
समृि बना सकिे िैं।

सबसे तमत्रिा का व्यविार करो। अपने से श्रेष्ठ िनों ंके प्रति तवनम्रिापूणथ तशष्टिा रखं।। उनके समक्ष
न भयभीि िों, ं न दबूबू और न िी घबराओ। इससे भी िुम्हारा आनन्द क्षीण िो िायेगा। प्रशान्त
रिो। अपने समकक्षों ंके साथ मैत्री रखो। सबसे एकिा का अनुभव करो। िो पद में, स्वास्थ्य में,
बल में, सौन्दयथ में िुमसे घट कर िैं, उनके प्रति दयालुिा, प्रेम और सिानुभूति का भाव रखो।

ी दुष्ट िैं, दुःखदायी और पीडक िैं, उनके प्रति उपेक्षा का भाव रखो। स्वयं को खिी की, उते्तिना की, िोध की अथवा अतमत्रिा और िेष की मनःक्तस्थति में न लाओ। उपेक्षा कर दो। ये िारि प्रकार की अतभवृतत्तयााँ यथा अपने से श्रेष्ठों ंके प्रति तवनम्रिापूणथ तशष्टिा, समवयस्कों ंके प्रति तमत्रिा और भ्रािृत्व-भावना, अपने से नीिी के लोगों ंके प्रति दया और सिानुभूति िथा दुःखदायी दुष्टों ंके प्रति, आपसे िेष-भाव रखने वालों ंके प्रति पूणथ उपेक्षा आपको ऐसे साधन प्रदान करेंगी तक आप सुखच्युि कभी भी निीं ंिोंगें। ये िारों ंमनोवृतत्तयााँ आपमें िोनी िातिए।

सबसे बडी बाि िै कभी िोध के वशीभूि न िों।ं िोध िी ऐसा मनोभाव िै िो अकेला िी सुख को नष्ट कर देिा िै। घर का पूणथ सुख एक बार में िी पूणथ रूप से तवनष्ट कर िालिा िै। पररवार में यतद एक भी व्यक्ति िीव्र स्वभाव का िै, िो वि अपने िोध से घर के अन्य सब व्यक्तियों ंका सुख िो नष्ट करिा िी िै, पडोसी भी उसके िोध का तशकार बन िािे िैं।

अपनी इक्तियों ंपर तववेकपूणथ तनयन्त्रण रखो। भौतिक सुख की, आनन्दोपभोग की इच्छा मानव-िीवन का एक स्वाभातवक अंग िै; परन्तु यि केवल आपके मन और शरीर से िी सम्बक्तन्धि िै। इसी सन्दभथ में िमें इन्ें िानना िै। इिर िीवों ंकी अपेक्षा श्रेष्ठ बुक्ति-युि िोने के कारण, यि क्षमिा मानव में िी िै तक वि अपनी इक्तियों ंपर तनयन्त्रण रख सकिा िै। इस प्रकार तनयन्त्रण रखने से ये इक्तियााँ सुख को नष्ट निीं ंकर सकिी िैं। यतद आप इन्ें स्वयं पर िावी िोने देंगे, उनके ऊपर लगे अनुशासन में ढील िाल देंगे, िो आप कभी सुखी निीं ंिो सकेंगे। यि तवश्व का तवधान िै।

अपने िीवन को धमथतनष्ठ, सत्यतनष्ठ और पतवत्र बनाओ। यतद पतवत्रिा को आप अपने िीवन में पथ-प्रदशथक बना लेंगे, िो आपके अन्तर से अपराध-ग्रक्तन्थयााँ और स्नायतवक उलझनें दूर िो िायेंगी और मनस् तितकत्सक की आपके तलए कोई आवश्यकिा निीं ंरिेगी। िो स्वयं को धमथतनष्ठ बना लेिे िैं, वे सुख से पूणथ रिेिे िैं। तिस प्रकार सुख तदव्य गुण िै, इसी प्रकार धमथ भी परम तदव्यिा से िी तनकला िै। आरि में िो यि कतिन िो; परन्तु यतद एक बार आप अपने िीवन को धमथतनष्ठ और सत्यतनष्ठ बना लेिे िैं, िो आप स्वयं को िर प्रकार के तसरददथ से बिा लेंगे। आप एक झूि बोलिे िैं, िो उसका समथथन करने में आपको अनेकानेक बार झूि बोलना पडिा िै। सत्य से संलग्न िोने पर आपकी समस्त परेशातनयााँ और िारों ंकण्टक दूर िो िायेंगे। सत्य और पतवत्रिा का िीवन उन कारणों ंसे रतिि िोिा िै िो आधुतनक िगि में दुःख और कष्ट के िेिु िैं।

इससे भी अतधक आवश्यक िै उस सवथ सुख, सवथ आनन्द और सवथ उल्लास के आन्तररक मिा-स्रोि की समीपिा पाना। उसे आप िािे तिस संज्ञा से, नाम से अतभतिि करें, मैं उसे कोई नाम निीं ंदूाँगा। उसे अपनी सत्ता का केि बना लीतिए। विी शाश्वि तित् िै िो आपके िीवन को आधार देिा िै। विी आपका आद्यन्त िै। विी आपका सब-कुछ िै। आधार, गन्तव्य, ध्येय सब विी िै। प्रेम बढ़ा कर उसी के तनकट रतिए। उस परम से प्रेम कीतिए। सदैव स्मरण कीतिए।

िो ब्रह्मानन्द की अवस्था प्राप्त कर िुके िैं, उन तसि मिापुरुषों ंने सुख प्राप्त करने का एक अिूक रिस्य बिाया िै और वि रिस्य िै भगवन्नाम। उन्ोंने भगवन्नाम का अभ्यास करने को किा िै। वे कििे िैं - "नाम और नामी दो निीं ंिैं। भगवान् का नाम और भगवान् एक िी िैं। यतद आपके अन्तर में परमात्मा का नाम िै, िो परमात्मा भी आपके अन्तर में िै।" यि मिान्

आध्यात्त्मक सत्य िै। यतद आप इस बिा को स्मरण रखिे िैं और तदव्य नाम को अपना बना लेने का यत्न करिे िैं, सदैव तदव्य नाम का िप करिे िैं, उसका आह्वान करिे िैं और तदव्य नाम के प्रविा से तनरन्तर आपूररि िैं िो आप धन्य िैं, भाग्यशाली िैं।

सच्चे अथथ में किा िाये िो सुख आपके िी अन्तर में तनिति अपररविथनशील अनुभव िै। यि वि ििना िै तिसके कारण आप शेष दूसरों ंसे मधुरिा ग्रिण करिे िैं िथा तिसके अभाव में आप तकसी भी वसुतु की तकसी भी प्रकार की मधुरिा ग्रिण करने से वंतिि रि ििो िैं। यि अत्यावश्यक िथ्य िै।

अंकगतणि में १ संख्या तिस प्रकार कायथ करिी िै, यि ििना भी उसी प्रकार कायथशील ििी िै। यतद १ संख्या तवद्यमान िै, िो आप शून्य लगिो िाइए। प्रत्येेक शून्य (०) के लगाने से उस संख्या का मूल्य अनुपािानुसार बढ़ िा ििा िै और इस प्रकार शून्य का बहुि िी अतधक मित्त् िो ििा िै। यतद संख्या १ विाँ निीं ं िै, िो समस्त शून्य तबना तकसी मूल्य के मात्र तसफर रि ििो िैं। इसी प्रकार के वल इस एक सत्ता की उपत्स्थति से िी प्रत्येेक पदाथथ में सुख देने की क्षमिा पैदा िो ििी िै। अिः इसे अपने िीवन का किे बनाइए। इसे अपने िीवन में सवोपरर मित्त् का स्थान दीतिए। िब आप एक क्षण के तलए भी सुख से वंतिि निीं ं िो सकें गे। उस सुख से आपको कोई भी दूर निीं ं कर सके गा; क्योंतक आप स्वयं िी वि सुख िैं। िब एक मछली को छोटे कटोरे से तनकाल कर सागर में िाल कर मुि कर तदया ििा िै, िो वि सागर में ििरे हुए िैर कर किीं ं भी िा सकिी िै। अिः इस भ्रान्त िीवन के छोटे से कटोरे से तनकल कर िम मिान् तवशाल सत्य में प्रतवष्ट िों।ं सुख ईश्वर में िी िै और वि मेरे अन्तर में िै िथा वि और मैं एक िैं।

तनत्य सुख का अक्षय स्रोि अन्तर में तवद्यमान िै। ईश्वर करे, आप इस सत्य में िीयें। यतद ऐसा िो िो मैं आपको तवश्वास तदलािा हाँ तक आपका िीवन सुख का प्रविा िो िायेगा और इस प्रकार आपका िीवन अशुरुधारा की िरि न बि कर असीम आनन्द का अतवराम प्रविा बन िायेगा । मेरी प्राथथना यिी िै । ईश्वर आपको सादगी और सन्िोष में, दीपगुणों ं में, तवरक्ति की अवस्थ में, समस्ि िीवों ं से मैत्री में पुत्ष्पि िोने की शक्ति और प्ेरेरणा दे । आपका िीवन आनन्द और उल्लास से पूणथ िो । आनन्द, परमानन्द आपको प्राप्ि िो।

१४. आधयक्तत्मक साधना

मिारे अन्दर तनत्य भगवान् की सवथव्यापकिा कीगिरी अनुभूति िोनी िातिए । वि तनत्य तवद्यमान आत्मा,परमात्मा मिारे कमोकोअध्यात्म की सुवास से सुवातसि से सुवातसि कर दे । िंो
मिारे कमथ सांसाररक िो, नीरस िों,ं गद्यात्मक िों,ं परन्ु िम सदा भगवान् की उपक्तस्थति की भावना करें, क्क्योंतंक वे सवथव्यापी िैं । अपनी सांसररक दैतनक ियाथ में आप िो भी कायथ करें, उसमें भगवान का दशथन करें । यतद िम उसकी तवद्यमानिा की ऐसी शक्तन्तपूणथ, आनन्दपूणथ अनुभूति के साथ कमथ करिे िैं, िी िमारे कमथ आध्याक्तत्मक िो िािो िैं और यिी आि की परमावश्यकिा िै ।

'िम िो-कुछ भी करिे िैं, वि सब समस्ु नाम और रूपों ंमेंदृश्यमान उस तनत्य शाश्वि ब्रह्म के प्रति िमारा समपथण और पूिा िै'- यि सफय्क भाव िोना िातिए । 'िडि–ंगम सब विी परमात्मा िै'- समस्ु कमथ इसी भावना से िोने िातिए ।

गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द् िी मिरिा के िीवन में यि भाव अद्भिु ढंग से िररिाथथ हुआ था।वेसभीमें,िोउनकेतनकटआिेथे,ईश्वरकाअंशदेखिेथे।इसीभावसेवे गरीबों ं और बीमारों ं की सेवा करिे थे । िीवन के अक्तन्तम क्षणों ं िक वे इसी भाव में रि रिे ।

परन्ु िमरे मन में कभी यि भाव आिा भी िै, िो िमारा कायथ मन को बतिमुथखी बना देिा िै और भाव िभी आ सकिा िै, िब मन की वृतत्त अन्मुिथखी िो। मन िब बतिमुथख िोिा िै, िो वि िुरन् इक्तिय-तवषयों ं से संयोग करिा िै । ितत्पररणमि: मन पर प्रत्येक इक्तिय-तवषय का अतनवायथि: प्रभाव पडिा िै और यि भाव तशतथल पड िािा िै । साथ–ी-साथ अन्य संवेग उतदि िो िािो िैं। इसका उपिार क्क्या िै? उपिार िै के वल िीव्र अतभकांक्षा, सरलिा और धैयथपूणथ अथक अभ्यास।

मन िब कभी भी बतिमुथख िो, आप उसके एक अंश को किे से उसी प्रकार बााँधे रक्तखए तिस प्रकार िलपोि पर लगे ध्रुवदशथक यन्त्र की सुई। िलपोि तकसी भी तदशा की ओर क्यों ंन िाये, सुई सदैव उत्तर की ओर िी रििी िै। इसके िारा मन का अन्तर-प्रवाि किेीय मूल-भाव को पकडे रिेगा। यि क्तस्थति धीरे-धीरे अभ्यास िारा अतिथि कीतिए। इसके उपरान्त कोई भी उपातध यतद मन को अक्तस्थर करना िािेगी, िो भी इसे किेीय भाव से तवलग निीं ंकर सकेगी। एक अवस्था ऐसी भी आ िायेगी, िब यि भाव समूपूणथ रूप से कभी भी खक्तण्डि निीं ंतकया िा सकेगा और िमारा िीवन सामान्य िीवन यापन का न रि कर भगवान् की सच्ची पूिा, साधना, पिश्चयाथ और सिी अथथ में योग में बदल िायेगा। यिी िमारे िीवन का लक्ष्य िै।

व्यक्ति के िीवन में इस भाव को अकुषुण्ण बनाये रखने और उसे िीव्र करने केतलए कतिपय व्याविाररक तनदेश तदये िा रिे िैं। प्रािःकाल तनिा त्याग िारा िम तदवस आरंि करिे िैं और रातत्र में तनिा में िाने के समय उसका अन्त करिे िैं। अिः तनिा त्याग कर िब िम प्रािः उििे िैं, िो मन में प्राथथना का भाव िोना िातिए- 'भगवन्! समस्त नाम और रूपों ंमें िुम्हारी पूिा करने उिा हाँ।" प्रािःकाल उििे िी िािगी से भरे अपने मन में यि भाव लाइए तक आप

तवश्वरूपी भगवान् के पिुारी िैं। प्राथथना कुछ इस प्रकार की िो- "भगवन्! आि तदन-भर मनसा वािा-कमथणा मैं िो कुछ भी करूाँ, ििि िुम्हारी पिूा-रूप िो।" इस भावना के साथ कायथ आरि करो। यतद आप इस भावना के साथ दैतनक ियाथ आरि करेंगे, िब आपको कमथ बााँध निीं ंसकेंगे। आपके स्थान पर वे भगवान् के बााँधने के कारण बन िायेंगे।

अपने दैतनक कायथिम के मध्य में क्षणेक रुक कर अपने िो िाइए और कतिए- "यि िी-कुछ मैं कर रिा हाँ, सब भगवान् की पिूा िै।"

समस्त िीवों ंमें भगवान् को देखने की िेष्टा करें। बहुधा अपने को स्मरण कररी रतिए- **"सवं ब्रह्ममयम्।"** और अन्त में तदवस की समातक्त पर शयन के तलए िािो हुए तदन-भर तकये गये कमों को भगवान् के िरणों ंमें यि िाके हुए अतपथि कर दें- "भगवन्! मैं िरा हाँ, यि सब भी िरा िी िै, िरी इच्छा पूणथ िो।" समतझए तक आप तनतमत्त िैं और भगवान् िी आपके मन, शरीर एवं इतक्तयों ंिारा कमथरि िै। अपने समस्त कमथ और कमथफल उसे िी अतपथि कर दें। आत्मापथण की यिी तवतध िै।

तनतमत्त बन िाइए। भावना कीतिए तक आपका तनवास-स्थान भगवान् का मतन्दर िै, आपके कमथ भगवान् की सेवा िैं, आपके िारा िलाया हुआ दीप उसकी आररी िै और आप िारा उच्चाररि प्रत्येक शब्द उसके नाम का िप िै। आप ििााँ-किीं ंिायें, उसकी उपतस्थति का अनुभव कीतिए। वि आपमें िै, आपकी हृदय-गिुा में िै। वि आपके तमत्रों ंऔर िितैतषयों ंसे भी आपके अतधक तनकट िै। सबमें उसका दशथन कीतिए।

सोने िाने से पूवथ भगवान् की प्राथथना करने की आदि िाल दीतिए। प्राथथना कीतिए- "मैंने िाथ, पााँव, नेत्र, कान, नाक, तिह्वा और मन से िो-कुछ भी तकया, वि सब िुम्हारी पिूा-रूप में िुम्हें अतपथि कररा हाँ।" और इसी तविार को मन में रखे सो िाइए। आध्यातत्मकिा में यि भाव आपका सिायक िोगा। यिी आपके िीवन को व्याविाररक आध्यातत्मकिा प्रदान कररा िै। इिनी िी निीं ंबतक्त तदन में िब कभी भी आप कोई तवशेष कायथ कररे िैं, प्रत्येक तिया के आरि और अन्त में इसी को दोिराइए। उदािरणाथथ भोिन के तलए बैठिे समय भी आप सब पदाथथ भगवान् को अतपथि करें और िब भोिन आरि करें। भोिन करने के उपरान्त भी 'ब्रह्मापथणम्' कि कर उठें। पत्र तलखिे समय भी इस मानतसक प्राथथना के साथ बैठें- "भगवन्! यि भी िुम्हारी पिूा बन िाये।" और पत्र पूणथ करने पर कतिए- "ब्रह्मापथणम् !" िर एक सम्पूिा कायथ िो भी आप आरि करें, भगवान् की प्राथथना से करें और समातक्त पर उसे भगवान् को अतपथि कर दें।

तदन-भर के तियाकलापों ंको पिूा और यज्ञ में रूपान्तरर करने का यि बडा सरल-सा रिस्य और अत्यतधक शतक्तशाली ििा प्रभावशाली िरीका िै। िमारे प्रािीन ऋतष-मुतनयों ंने िी इसका भी अिेषण तकया था तिसे उन्होंने अमूल्य थािी के रूप में िमें प्रदान तकया िै। गीिा में भी कुछ बडे सुन्दर श्लोक िैं तिन्हें साधकों ंको तनरन्तर स्मरण रखना िातिए। यथा-

ब्रह्मार्पणम् ब्रह्म हडवब्रपह्माग्नौ ब्रह्मणा हुिम् ।
ब्रह्मैव िेन गन्तव्यं ब्रह्मकमपसमाडिना ।। (गीिा : ४-२४)

-अपथण (आहुति-दान) ब्रह्म ि ै; ि तव (घृि) ब्रह्म ि ै ि था ब्रह्मरूप अतग्न में ब्रह्मरूप ि ि ोा ि ो ि ोम करिा ि ै, वि भी ब्रह्म ि ै। इस प्रकार तिसकी कमथ में ब्रह्मबुक्ति ि ै, वि ब्रह्मभाव में तनमक्तज्जि ि ो ब्रह्म को ि ी उपलब्ध ि िा ि ै। यि सवथश्रेष्ठ प्रतिफल ि ै ि ो मनसा-वािा-कमथणा शुि
भाव ि ोने के कारण प्रा ि ि ोा ि ै।

१५. तदव्यिा आपका ि ेन्मतसि अतधकार ि ै; अिः तनयतमि साधना ि ारा उसे प्रसुफुतटि करो

आध्याक्तत्मक प्रसुफुटन का आशय आपकी ि ि ेना का रूपान्तरण ि ै। अिः आक्तत्मक प्रसुफुटन ि िना का रूपान्तरण ि ै, तिसकी तवतभन्न योगों ंके पररप्रेक्ष्य में तभन्न-तभन्न प्रकार से अथथ-व्यंिना ि ो सकिी ि ै। सामान्य मानव ि ीवन में यि ि ि ेना आक्तखर ि ै क्या? ि म स्वयं को अमुक व्यक्ति, अमुक की सन्तान और अमुक पररवार से, ि ाति से, घर-गृिस्थी से सम्बक्तन्धि मानिे ि ैं। 'मैं भारि का हाँ; वि अमरीका का ि ै; मेरा इस व्यक्ति से, इस घर से, कार से, बाँगले से, आतफस से सम्बन्ध ि ै' आतद-आतद ि सोि ि ैं।

अिः इस प्रकार ि मारा ि ि ेना-लोक बािरी ि ग् के अनेकानेक नािों–ररश्ों ंसे भरा ि रिा ि ै और ये सभी ररश्े 'मैं अमुक हाँ', इस मूलभूि ररश्े की अनुभूति से उद्भूि ि ि ो ि ैं। सबसे पिले 'यि मेरे तपिा ि ैं, यि मािा ि ैं, ये भाई-बिन ि ैं' आतद-आतद सम्बन्ध उगिे ि ैं और इसके उपरान्त अन्य तवतवध सम्बन्ध आरि ि ो ि ि ो ि ैं। अिः ि म ि ि ो ि तिना दशथन बघारें, ि ि ो ि तिने ग्रन्थ पढ़ें, ि ि ो ि तिनी अध्यात्मि ि–ाथ करें, ि मारी ि ि ेना वि ी भौतिक स्तरीय ि ि ेना मात्र ि ी रि ि ि ि ै, तिसका नािा ि मारे इस भौतिक शरीर से ि था इसी ि रि के अन्य स्थूल शरीरों ंऔर नाम-रूपों ंसे ि ै। अिएव यि ि ि ेना पातथथव (भूि) ि ि ेना, दैि ि ि–ेना और सांसाररक ि ि ेना ि ै। यतद आपकी ि ि ेना पर पूणथिः इस सांसाररक ि ि ेना का आतधपत्य ि ो ि ाये, ि ो ब्रह्मि ि–ेना कैसे आ सकिी ि ै? उसके तलए कोई स्थान निीं ंि ै। नेत्र बन्द करके यतद आप उसे अन्तर में लाना ि ि ोंं, ि ि ि वि आ ि ाये; परनुतु ि ुरन्त ि ी एक तवि ि ीय वसुतु की ि रि अन्तधाथन ि ो ि ायेगी।

एक मिान् सन्त किा करिे थे- "यतद आप काई से आच्छातदि तकसी िालाब में कंकड
िालें, िो क्षणाधथ काई उस स्थान से िट िायेगी; परन्तु ित्काल िी उसे पुनः आवृि कर लेगी। िल आपको तदखायी दे, उससे पिले िी वि काई से ढक िायेगा। तिस प्रकार यि काई िालाब
के िल को पूणथिः आच्छातदि कर िल को दृतष्ट से ओझल कर दीिी िै और काई को िटाने का
िीि आप तकिना िी प्रयत्न क्यों ंन करें, वि बार-बार आ कर घनी िो िीिी िै। इसी िरि मानव
की सििि िीिेना भी िग्ि्ििना या भौतिक िीिेना से पूणथरूपेण ढकी रििी िै।

समस्त मानवों ंकी, यिााँ िक तक साधकों ंकी भी यिी िथाकतथि सामान्य दशा िै। परन्तु
साधक तनरन्तर िी इस िग्ि्ििना को दूर करने की प्रतिया का अनुगामी िोिा िै। अिः सदैव
िी कुछ उच्चिर िीिेना उसकी तित्त-भूतम में तियाशील रििी िै। परन्तु तफर भी यतद वि अपनी
साधना के िम को कुछ क्षणों ंके तलए रोक दे, िो िग्ि्ििना (बोध) उस पर पुनः िावी िो
ियेगी। आध्यात्त्मक प्रतिया िग्ि्ििना को िमशः तनःशेष करने और उसके स्थान पर अध्यात्म-
िीिा को लाने का अतवत्त्च्छन्न, अनवरि और अतशतथल गीर िन्मयिापूणथ, सिि और अखत्त्ण्डि
प्रयत्न िै। अध्यात्मिीिेना आ िाने पर आपको इस िग्ि् का, शरीर का िथा सांसाररक प्राणी के
रूप में स्वयं का बोध न रि कर केवल उस ईश्वर का िी बोध रि िायेगा िो इन सबका कारण
िै िथा आत्यत्त्न्तक सत्य िै और अत्त्स्तत्व का भी सारित्त् िै। ब्रह्म-बोध प्रवेश करेगा, ब्रह्मिीिेना
अन्तर में आयेगी और यि िीिेना का रूपान्तरण अन्तःकरण की पूणथरूपेण शुत्त्किकरण की प्रतिया
के िारा िमशः आयेगा; क्योंतंक िीिेना स्वयं को मन के माध्यम से िी अतभव्यि करिी िै। और
िीिा का वस्तुिः िमें कोई ज्ञान निीं;ं क्योंतंक िमने कभी भी अपनी सत्ता की गिराई को स्पशथ
निीं ंतकया। विी (सत्ता) िी िीिेना िै।

मिारे तलए िीिेना केवल एक संकल्पना या ख्याल मात्र िै; अिः िम िीिेना का बोध
मानतसक िीिेना या बोध को िी समझिे िैं और बोध की िमारी यिी परराभाषा िै। परन्तु यि
भावना और तविार-बोध मन के माध्यम से हुई अतभव्यंयिना िै। अिः सबसे पिले िमें मन के
माध्यम से िी कायथ करना िै। यतद िम मन के माध्यम से कायथ निीं ंकरिे, िो इसके तसवा उस
िीिा िक िो मनसिीि (Supramental) िै, अति-मानतसक िै, पहुाँिने की और कोई तवतध
निीं ंिै।

आध्यात्त्मक प्रतिया मन को समस्त पातथथव सम्बन्धों ंसे, समस्त स्थूल सम्बन्धों ंसे, िर वस्तु
से िो सांसाररक िो, िो रातसक और िामतसक िो, असम्पन करने की प्रतिया िै। आप इसे
तकस प्रकार करेंगे? ये िो कोई स्पध्यथ या दृश्य वस्तुएाँ निीं ंिैं िो आप उन्ें एक-एक करके पकडें
और बािर कर दें। ऐसा निीं ंकर सकिे, क्योंतंक ये सब िो मन के भीिर िैं, आन्तररक िैं,
साथ िी तदखायी पडने वाली निीं ंिै, अपूवथ िैं। साधक के सामने यिी समस्या िै।

ये सब ऐसे तविार, संवेग, अन्तःकरण की वृतत्तयााँ, संस्कार, सूमृति, वासना, लालसा आतद
िैं िो पूवथ-अनुभवों ंके कारण िमशः तनतमथि हुए िैं। अिः सशरीर उनके पास पहुाँिकर उन्ें
तनकाल फेंकने िैसी कोई तवतध िम निीं ंिािनिे। िम झािू ले कर मन को तनमथल निीं ंबना
सकिे। िब क्या तकया िाये? केवल एक िी उपाय िै और वि िै मन में नवीन प्रतिपक्ष भावना
और प्रतिपक्ष तविार सृति तकये िायें। वे धीरे-धीरे सबल िोंगे, दृढ़ िोंगे िथा अन्तिः बढ़ कर
व्यापक िोंगे और मन की वृतत्त में िी आमूलिूल पररविथन कर देंगे; मन की वृतत्त में, उसकी

सामान्य अवस्था में, उसके व्यविार और कायथ के िरीकों ंमें एक तवपयथय, एक पराविथन ले आयेंगे।

इसकी उपलक्तब्ध के तलए अनेक प्रतियाएँ बिायी गयी िैं। वे सब तमल कर िी साधना, आध्यात्त्मक साधना किी िािी िैं। अिः प्रथम बाि िै ििेना का रूपान्तरण। आप संसार के प्रति या अपने शरीर के तकसी अंग के प्रति िागरूक न रि कर स्वयं अपने प्रति िागरूक रिें। आप देिि–ना में बाँधे िैं िथा संसार के साथ आपका सम्बन्ध इसी देिि–ना िारा सृिि िोिा िै। यिी कारण िै तक देिि–ना को छोड कर तदव्य ििेना को लाना िै। आप ईश्वर के प्रति िागरूक रिें, शरीर या स्वयं के प्रति निीं।ं आप स्वयं को प्रकाश-पुंि ईश्वर की एक ज्योतिमथय तकरण समझें, उसी प्रकार िैसे समिु और समिु की बूूँद िै। उसी प्रकार मिासागर सत्क्तच्चदानन्द से, परम तदव्य से अनन्य समझें। आप असीम िैं, अनन्त िैं, अपररतमि िैं-ऐसी भावना करें। स्वयं को उसी का एक अंश समझें।

मन का केवल एक िी कायथ िो-उस परम िैिन्य का तिन्तन। अिः साधना शुक्तिकरण की, एकाग्रिा की, िादात्म्यिा की और लीन िोने की प्रतिया िै। आपको तित्तशुक्ति करके दैवी िेिा के प्राथतमक ित्त्ों ंको िगाना िोगा और उसे िगा कर आप केवल परम ििेना पर ध्यान एकाग्र करें, इस अवस्था को और सघन करें और अन्तिः उसी में लीन िो िायें। आप ज्यों–ंज्यों ं साधना-पथ पर आगे बढ़ेंगे, ये अनुभव आपमें स्विः आिे िायेंगे। ित्त्ि आप अमर आत्मा िैं तिसका न िन्म िै न मरण, न दुःख िै न बन्धन-तनत्य शुि और पूणथ। यि भी आपमें पिले से िी िै।

वेदों ंने इसकी घोषणा की िै। आपके गुरु ने भी आपको बिाया िोगा। उन्िोंनें कुछ ऐसे आकषथक और हृदयग्रािी िरीके से बिाया िोगा तक आपमें भी दृढ़ तवश्वास उत्पन्न िो गया िोगा। अिः आप िानिे िैं तक आप यि शरीर निीं ंिैं, तक आप तनत्य शुि, पूणथ िथा आनन्दमय आत्मा िैं। वि ज्ञान यिीं ंिै, सिावना के रूप में। वि अनुभव के रूप में आपको प्राप्त निीं ंिै। आपको वास्ततवक अनुभव निीं ंिै। आप समझिे िैं तक आप अपने स्वरूप को िानिे िैं; परन्तु िूूँतक आपको आत्मानुभव निीं ंहुआ िै; अिः आप अज्ञानावस्था में िैं। इसीतलए यतद कोई आपको अपशब्द किा िै, िो आप िुरन्त स्वयं को अपमातनि अनुभव कर उत्तेतिि िो िािे िैं, लडने को िैयार िो िािे िैं, बदला लेने के तलए, प्रतिशोध के तलए ित्पर िो िािे िैं। तकसी के िारा सिान निीं ंतमलिा, िो आप िुरन्त अप्रसन्न िो िािे िैं। थोडी-सी भी िातन िोने पर आप रोने-िीखने लगिे िैं। परीक्षा में अनुत्तीणथ िोने पर अथवा कक्षा में प्रोन्नति न पाने पर या वेिन-वृक्ति न िोने पर आप दीघथ काल िक दुःखी रििे िैं। इस प्रकार आपको तनरन्तर प्रत्येक घटना प्रभातवि करिी िै और इन सबका प्रभाव पडने के कारण आप निीं ंिान पािे तक आप तनत्य मुि, तनत्य शुि, तनत्य पूणथ और तनत्य पररपूणथ आत्मा िैं।

आपने िो आत्मानुभव प्राप्त न तकया िो, केवल इिना िानना भर िी तक आप मिामतिम सवथ ज्योतिमथय आत्मा िैं, आपकी सिायिा करेगा। इस ज्ञान का आंतशक कण भी बहुधा आपको आन्दोतलि तकया करेगा और आप सोिेंगे तक मुझे िोध निीं ंकरना िातिए; मैंने क्यों ंिोध तकया? आत्मा िो तकसी से भी प्रभातवि निीं ंिोिी, िो मैं िी िोध से अतभभूि कैसे िो गया?

आप प्रभु के िैं-ऐसा सोतिए। ईश्वर में कोई सृतष्ट निीं।ं दु:ख आपको स्पशथ निीं ंकर सकिा। विााँ बन्धन निीं ंिै, भय निीं ंिै। िब ईश्वर िी सब-कुछ िै, िब आपको कुछ भी कमी निीं ंिै।
अनुभव कीतिए तक आप ईश्वर की सन्तान िैं, आप उसी के िैं, विी आपके मिाा-तपिा और सब कुछ िैं। आप यिााँ उसकी तदव्य मतिमा के समभागी िैं। अनुभव एक िीि िै; सिव ज्ञान दूसरी
िीि िै। सिव ज्ञान को तवशेष प्रतिया िारा प्रत्यक्ष अनुभव में उिरना िोगा, अनुभव में
रूपान्तररि करना िोगा। यि प्रतिया उस तनत्य शुि, तनरंिन, तनष्काम, तदव्य सत्ता का केवल
ज्ञान िी निीं ंदेिी प्रत्युि उस ओर गतिशील भी िै। यि समस्त प्रतिया परम भाव, परम पूणथिा,
सवथ गुण सम्पन्निा की अवस्था की ओर िमक रूप में गतिशील िै।

आध्याक्तत्मक आरोिण अथवा आध्याक्तत्मक तवकास दैवी सम्पदा के अनुभव की ओर गतिशील
प्रतिया िै। इसका आशय िै आरि से िी समस्त साधना तदव्यीकृि िोने की िमक प्रतिया िै
अथाथि् िमारे िीवन में उन ित्त्ों ंके समावेश की प्रतिया िै िो तदव्य कि िािे िैं। समस्त
साधनाओं ंकी नींव यिी िै। यिी वेदान्त, योग, भक्ति िथा कमथ-मागथ की भी नींव िै। यिी तिन्दू,
इसलाम, पारसी, ईसाई, बौि, िैन िथा इसी प्रकार सभी धमों की नींव िै। अि: आध्याक्तत्मक
अिेषण की नींव, आधारतशला िै िमश: असि् वसुतुओं ंका, समस्त अनुभूति, अशुि िथा आत्म-
तविार से तभन्न तविारों ंका तवनाश और दैवी सम्पदा (दैवी गुणों)ं का उत्तरोत्तर तवकास तिससे
िमारे अन्तस् में तछपी तदव्यिा प्रकट िो सके।

तनिल्ले मि बैतिए। आपका मूल-स्वरूप तदव्य िै। यिााँ आप रोने-पछिाने को निीं ंआये
िो। अपने में अपने तदव्य स्वरूप का स्थापन करो। **'उतिष्ठि, जाग्रि'** उिो, िागो। आप सत्य-
पथ के पतथक िैं। आप तदव्य िैं। अपने शाश्वि आनन्द के धाम का मागथ खोतिए। मानव िोने का
अथथ िै दु:खी िोना। दैवी िोना तनत्यानन्द िै। अपने हृदय में प्रभु की खोि को अपनी सवोपरर
मित्त्ाकांक्षा बना लीतिए। मनसा-वािा-कमथणा इसी लक्ष्य की पूतिथ में लगे रतिए।

आप अमुक िैं अथवा अमुक के पुत्र िैं, इस प्रकार से िादात्म्य करना सवथथा छोड
दीतिए। तवशुि सत्ता से, परम िैिन्य से िादात्म्य कीतिए। आप अमर िो िायेंगे। आप तनत्यानन्द
कोउपलब्ध िोंगे। मेरी प्राथथना िै तक आप इसी िीवन में पूणथिा प्राि करें!

१६. मन : बन्धन और मोक्ष का कारण

आधुतनक मनोतवज्ञान तवधायक (Positive) सम्बन्ध का विन देिा िै; परनुतु आत्मा को
अछूिा छोड देिा िै। आधुतनक मनोतवज्ञान में आत्मा यों ं िी छू ट िािी िै; क्योंतक उसमें आत्मा की
कोई संकल्पना निीं ं िै। उनका किना िै तक शरीर और तित्त-सत्ता (Psychic Being) घतनष्ठ
रूप से सम्बक्तन्धि िै; परनुतु इस कथन से वेदाक्तन्तक दृतष्टकोण तबलकुल िी प्रभातवि निीं ं िोिा।
िाि आप िािे भी िों ं तक दोनों ं अखण्ड रूप में िुडे िैं; परनुतु इससे आत्मा का क्या सम्बन्ध ?
क्योंतक आत्मा िो तित्त-सत्ता और सूक्ष्म सत्ता से भी तभन्न िै। आत्मा मानव-व्यक्तित्व को बनाने
वाली समस्त वसुतुओं ं से तभन्न िै। अपने स्वरूप अथाथि् आक्तत्मक स्वरूप के अतिररि वि सबसे

तभन्न िै और उसका स्वरूप शुिात्मा, शुि सत्ता अनातद, अनन्त िै िो पररवितथनीन और शुि िीनि िै। अिः उसे आप शुि िीिैन्य, तिन्मय और सक्तच्चदानन्द के रूप में िातनए।

क्या व्यक्तित्व (अिं) को खोये तबना आत्मा और शरीर में भेद तदखायी दे सकिा िै?
वसुतुिः यि उिना सरल निीं ंिै तििना िम िीसो िैं; क्योंतंक िैसा िम सामान्यिः िीसो िैं, वैसा िी यि शरीर और आत्मा की परस्पर तभन्निा निीं ंिै। यि िो आत्मा और अनात्मा का अन्तर िै। शरीर िी निीं ंप्रतुुयि िो कुछ भी अनात्मा की पररभाषा में आ सकिा िै, उस सबसे तभन्निा िै। यतद आपमें िपोबल िै, िो आप समझ सकिे िैं तक आत्मा क्या िै और अनात्मा क्या िै?

आत्मा से इिर िो-कुछ िै, उस सबको पिंतिल ऋतष ने 'प्रकृति' किा िै। अिः अपनी तनतवथकल्प समातध में आप िो अनुभव करिे िैं, वि पुरुष और प्रकृति के अन्तर को अनुभव करिे िैं। पुरुष आत्मा िै और प्रकृति सब-कुछ िो अनात्म िै, वि िै। अिः शरीर, पंि-इक्तियााँ, पंि-कोश, अन्तःकरण (मन, तित्त, बुक्ति और अिंकार), पंि-प्राण, समस्त वासनाएाँ, संस्कार, सारी तवश्व-प्रतिया, सारा िगि्-िीिल आतद-आतद सब-कुछ प्रकृति में िी िै और इस कारण प्रत्येक तित्त-वृतत्त या िो-कुछ भी इक्तियानुभव िारा तनतमथि िै वि सब, प्राण, मन यिााँ िक तक अिंकार भी िथा संस्कार, वासनाएाँ, प्रवृतत्तयााँ सभी कुछ प्रकृति में सक्तितलि िैं। यतद आप एक बार भी इस अन्तर को िान िायेंगे, िो संसार की तियाएाँ आपको कभी भी दुःखी निीं ंकर सकेंगी।

पुरुष और प्रकृति में भेद िै; परनुतु मन के िीरे यि भेद ज्ञाि निीं ंिो सकिा। परनुतु मनोनाश िेिु, अिं-शून्यिा िेिु साधक को परेशान निीं ंिोना िातिए; क्योंतंक यि अिंिा िो तमथ्या अिं िी िै, इसकी स्वयं में कोई सत्ता निीं ंिोिी। प्रकृति के सातन्नध्य में आने से िीिेना में िो उलझाव पैदा िो िािा िै, विी तमथ्या व्यक्तित्व (अिं) का कारण िै। िब प्रकृति के इस सातन्नध्य को तवक्तच्छन्न कर तदया िािा िै, िो केवल वास्ततवक सत्ता शेष रि िािी िै। तमथ्या वसुतु का नष्ट िी िोना तकसी वसुतु का नष्ट िो िाना निीं ंकिा िा सकिा। िब िम िान िािे िैं तक िीव-िीनिा प्रकृति का िी अंश िै, िमारी वास्ततवक सत्ता निीं ंिै, िब उसका अभाव वसुतुिः कोई मित्त् या अथथ निीं ंरखिा। यिी कारण िै तक केवल मन का तनयन्त्रण िी रियोग का लक्ष्य निीं ंिै। आरि की अवस्थाओं ंमें मन का तनयन्त्रण तकया िािा िै तिससे एकाग्र तित्त के तनयमन िारा आगे िल कर एक ऐसी अवस्था की प्राक्ति की िाये तिसमें मन का अक्तस्तत्व पूणथिः समाि िो िािा िै।

रियोग-दशथन में किा गया िै तक तनरोध से िी योग िोिा िै। तनरोध ध्यान की अवस्था प्राि करने िेिु कुछ िी दूर िक के तलए िोिा िै, ध्यानावस्था में आने पर अतिीिन्य में प्रवेश करने के समय तित्त और अिं की भूतमका को पूणथरूपेण त्याग देिे िैं। अतिीिन्य की भूतमका पर मन का अक्तस्तत्व निीं ंरि िािा। इस भूतमका पर आप परम पुरुष का साक्षात्कार करिे िैं, मन तनःशेष िो िािा िै। िब िक आप मन-सत्तातवीन भूतमका पर निीं ंपहुाँििे िो, आपको आत्मज्ञान निीं ंिो सकिा। आत्मानुभव के तलए मन-तवीन अवस्था अपररियथ िै। अिः इस अवस्था को पहुाँिने के तलए मन की वृतत्तयों ंका पूणथ तनयन्त्रण और पूणथ तनरोध आवश्यक सोपान और आवश्यक अनुशासन िोिे िैं। रियोग उसी अनुशासन को देिा िै और िब यि अनुशासन पूणथिा को पहुाँि िािा िै, आप मनसीिी िो िािे िैं, मन का अतिमण कर िािे िैं। मनसीिी िोने या अिं-शून्य िोने पर साधक को तिक्तन्ति निीं ंिोना िातिए। यि अिन्ता अति-तवनाशकारी िोिी

ै। यि िि ेना की सबसे बडी व्यातध िै, शिु िि ेना पर अशिु ा का धब्बा िै। अिः अि को
खोना मिा-उपलक्तब्ध िै।

अब यिाँ एक शंका उतदि िि ोी िै तक तवकास के िम में मानव-स्तर पर िी िब
उच्चिम तवकास की अवस्था मानी गयी िै, िो िम व्यक्तित्व के मूल ित्त् को क्यों ंतवनष्ट करें?
आइए, देखें िो आप मानव-स्तर से क्यों ंतिपके रिना िि ो िैं? तनस्सनेदि, यि स्तर मानविेर
िविधाररयों ंमें एक-कोशीय िनुतु से ले कर अपृष्ठवंशी कृतम-कीट, मत्स्य, सरीसृप, पक्षी, पशु के
मि िक िुलना करने पर सभी की अपेक्षा उच्च िै। िीक िै, परनुतु आपको इसी स्तर से निीं ं
तिपके रिना िै।

मान लीतिए, िीन-'अ', 'ब' िथा 'स'-श्रेतणयों ंके कैदी िैं। 'स' श्रेणी वाले कैतदयों ं
को तनत्य कोडे लगिे िैं, प्रतततदन बारि घणे्टे धूप में पत्थर िोडने पडिे िैं, भोिन में सूखी रोटी-
पानी तमलिा िै और भूतम पर सोना पडिा िै। 'ब' श्रेणी के कैदी भोिन में अतिररि सब्जी पािे
िैं, मच्छर और फशथ पर रेंगने वाले िनुतुओं ंसे शरीर-रक्षा िेिु सोने को िारपाई तमलिी िै और
कदातिि् कायथ भी दस घणे्टे िी करना पडिा िै। 'अ' श्रेणी के कैतदयों ंको अचे्छे कमरे तदये ििे
ैं, भोिन आतद स्वयं बनाने की अनुमति भी िोिी िै और श्रम-कायथ निीं ंकरना पडिा। उनें्
समािार-पत्र, पतत्रकाएँ भी तमल सकिे िैं। प्रायः धूम्रपान की सुतवधा भी िोिी िै। सिा में एक
तदन बािर से तमलने वाले व्यक्तियों ंको भी िेल के अन्दर िा कर तमलने की अनुमति िोिी िै।
अिः क्या आप सोिेंगे तक अब िूँ ूतक मैं 'अ' श्रेणी का कैदी बन गया हाँ, अिः कारागार से मुि
िोने की क्या आवश्यकिा िै? इसी प्रकार दूसरी अन्य अवस्थाओं ंकी िुलना में मानवावस्था अतधक
उन्नि िै; परनुतु अभी भी यि बन्धन िी िै।

आत्मा की मुक्ति कुछ इस प्रकार से अकल्पनीय रूप से भव्य और तवतशष्ट िै तक तवकास
की वियमान अवस्था भी उसके समक्ष बन्धन िै। उसकी समि में यि नरक िै; परनुतु इिर अन्य
अवस्थाओं ंकी िुलना में यि स्वगथ िै और ईश्वर-सृतष्ट की शान िै; क्योंतक मानव ईश्वर की अनुकृति
ै। लेतकन मनुष्य भी बडा अधम िो सकिा िै। वि ऐसे कायथ कर सकिा िै िो पशुओं ंको भी
करिे लज्जा आिी िो िथा िो कभी-कभी पशु भी निीं ंकर सकिे। तिसे पशु भी निीं ंकर
सकिे, उसे भी कभी-कभी मनुष्य कर बैििा िै। मानवि ीवन की यिी अपूणथिाएँ एवं तुरुतटयाँ िैं
अथवा यतद िम मान लें तक मानवि ीवन बडा सुन्दर िै, बडा अच्छा िै, सुखमय िै, अद्भिु िै,
पूणथ िै िब भी उस क्तस्थति में इससे कौन तिपका रिना िािेगा िब तक कोई अन्य अवस्था इससे
भी शि गुणा उत्तम िो? तदव्यावस्था ऐसी िी िै। िब इसकी अपेक्षा अतधक उत्तम, उच्च और श्रेष्ठ
अवस्था भी िै, िो इसी तनम्न अवस्था में संलग्न रिने की इच्छा करना बुक्तिमानी निीं ंिै।

तविारणा-शक्ति िी मानवि ीवन का सार िै िो मन को िम तकस प्रकार तनःशेष कर
सकिे।तिस्काटथ किा िै: "I think, therefore, I am" - "मैं तविार करिा हाँ;
अिःमैंहाँ"अथवा "मैं हाँ, इसीतलए मैं तविार करिा हाँ।" िम िर एक वसुतु को नकार सकिे
िैं,िरएकवसुतु पर सनेदि कर सकिे िैं; परनुतु सनेदिकिाथ पर सनेदि निीं ंकर सकिे। लेतकन
तिस्काटथनेइिना िी कि कर छोड तदया िै। यि 'मैं' कौन िै िो किा िै-"मैं तविारिा हाँ,
अिःमैंहाँ?"और 'मैं' का असली स्वरूप क्या िै? दशथन की यिी तवषय-वसुतु िै, यिी प्रतिपाद्य
ै।

उपतनषदों ंमें इस 'मैं' के स्वरूप का अति-सुन्दर वणथन ै। वे उपतनषद् आत्म- साक्षात्कार की उच्चिम अवस्था के सि उद्गार ैं िथा गिन ध्यान और सि प्रज्ञा ारा आध्यात्त्मक क्षेत्र में ऊँी उडान से उपलब्ध संतसक्ति की उद्घोषणाएँ ैं। उन्नेंनें अनुभव तकया तक यि ीव, यि 'मैं' ो किा ै- 'मैं तविारा हाँ, अिः मैं हाँ' अतिमानतसक ीव-सत्ता ै। मन से आगे ै। यि मन का अतिमण कर ली ै। यि उस वास्ततवक 'मैं' को उपलब्ध कर ली ै ो मन से ऊी ै, मन की पहुाँ से बिार ै। इस रि आपने देखा तक आपको इस तिन्तन-शक्ति से छुटकारा पाना ै, क्योंतंक यि आपके तलए एक अवरोध ै। ब क यि तिन्तन-शक्ति (तविार-शक्ति) मानव–ीवन का सार–त्त् रेगी, ब क मन को तनमूथल कैसे कर सके ैं? किे ै, तिन्तन-शक्ति मानव ीवन का सार–त्त् ो ै, परनुतु आपका सारभू स्वरूप मानव-स्वरूप नीं ंै। आप मानव-प्राणी नीं ंैं; अिः स्वयं को मानव-प्राणी समझने की भूल न करे रतिए। आप मानव नीं ंैं। आप तदव्य ैं। त्तः आप ईश्वर ैं। अिः आपको इस मानव-स्वभाव को िथा मानव-स्वरूप की सारभू शक्ति इस तिन्तन-शक्ति को त्याग देना ै। ब क आप तिन्तन करे रेंगे, ब क आप मानव-लोक में ी आबि रेंगे। अिएव एक समय आ ै ब मन बाधक बन ाा ै। आरे में मन साधन ाो ै, पथ ाो ै, सायक ाो ै; परनुतु एक त्तस्थति आी ै ब मन बाधक बन ाा ै। और ब वि अवस्था आी ै, ब मन की उपेक्षा कर देनी पडी ै।

एक सुबोध दृष्टान्त तदया ा रा ै। मान लीतिए, आप ऊपर छि पर ढ़ना ाो ैं। इस समय आप भूतम पर ैं और सीढ़ी आपकी सवथश्रेष्ठ तमत्र ै। उसके तबना आप ऊपर नीं ंा सके। सीढ़ी के एक-एक ण्डे पर ढ़े ाइए। आप ऊपर अत्तन्तम ण्डे क पहुाँ ायेंगे। मान लीतिए, आपको उस सीढ़ी के प्रति ी आसक्ति उत्पन्न ो ाये और आप किने लगें, 'आौ, इसी ने मुझे यिााँ क पहुाँाया ै।' और आप उस सीढ़ी को छोडना न ाों, ब क्या िगा? आप छि पर नीं ंपहुाँ सकेंगे।

एक समय आा ै ब आप सीढ़ी के अत्तन्तम तसरे पर पहुाँ कर खडे ैं और आपको तनश्चय करना ै-"सीढ़ी ने तनस्सने्दि इस ऊँाई क पहुाँने में बहुि सिायिा की ै; परनुतु यतद अब भी मैं इस पर ी खडा रहाँ, ो छि पर पहुाँने के आनन्द से वंति रि ाऊँगा। अिः यतद मुझे छि पर ाना ै, ो सीढ़ी को छोड कर छि पर कूद ाना ै।" अब क इस ऊँाई कि, ााँ सीढ़ी और छि तमल ाो ैं, सीढ़ी अपररायथ थी, अत्यावश्यक और बहुि सायक थी; परनुतु ब इस ऊँाई पर आ गये ैं, ब सीढ़ी पर ी रुक ाना एक बडी बाधा ै, एक बडी भूल ै। अिः यतद आप छि पर पहुाँना ाो ैं, ो सीढ़ी को त्याग देना पडेगा। आध्यात्त्मक अनुभव के सन्दभथ में मन की भी यिी त्तस्थति ै। उच्चिम अनुभव वि अवस्था ै ााँ मन बाधक बन ाा ै, परनुतु उस स्तर क पहुाँने में मन सवोपरर सायक ाो ै, अपररायथ साधन बना ै।

१७. आध्यात्क्तत्मक तवश्व- गुरु स्वामी तशवानन्द

मि प्रतिवषथ पिली िून को अपने पूज्य गुरु मिारि श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि का संन्यास-दीक्षा-तदवस मनिो िैं। इस मिान् पुनीि अवसर पर आइए, िम श्री आिायथ शंकर िथा
संन्यास की उनकी देदीप्यमान परम्परा का स्मरण करें िो इस मिान् भूतम की, इस भारि की
गररमामयी आध्यात्क्तत्मक आलोक-रेखा रिी िै। उन सन्तों ंऔर मिापुरुषों ंकी सन्त-परम्परा को स्मरण करें तिन्ोंनें इस भूिल पर संन्यास की गौरवमयी परम्परा को अक्षुण्ण रखा। आि उस परमेश्वर के
प्रति भी कृिज्ञिा ज्ञापन करें तिसने िमें अनूिा अतधकार तदया िै तक िम अपने को गुरु मिारि के तशष्य कि सकें िथा उनके व्यक्तिगि िीवन का तनकट से तवनम्र अवलोकन करके मानव-सत्ता का सवोच्च लक्ष्य प्रा करने का प्रयत्न कर सकें।

मानविा के तवशाल हृदयी ितैतषयों ंका िीवन अपने िति और लाभ को, अपनी तप्रय से
तप्रय लगने वाली वसुतुओं ंको िन-कल्याण के तलए तन:संकोि उत्सगथ करिा आया िै। इस आधुतनक
सन्त की भी ऐसी िी कथा िै–िीव्र संवेदनशील हृदय, िुरन्त तनणथय ले लेने और त्याग की
त्पिरिा की कथा - ऐसी ित्परिा िो मानविा की सेवा और अभ्युत्थान ििेु पूणथरूपेण समतपथि
िीवन के रूप में तवकतसि हुई।

श्री स्वामी तशवानन्द िी का नाम सवथत्र सिस्रों ंऐसे व्यक्तियों ंको िाग्रि, प्रेररि और
उद्बोतधि करने वाले के रूप में िाना और माना िािा िै िो तक यतद इस प्रकार उद्बुि न तकये
गये िोिे, िो उच्चिर िीवन और मित्तर आदशों के तवषय में उभरने वाले समस्त प्रश्नों ंके प्रति
उदासीन िी बने रििे।

वे ८ तसिम्बर १८८७ को पैदा हुए थे। उनमें प्रारि से िी रुग्ण व्यक्तियों ंकी सेवा करने,
दुःक्तखयों ंके दुःख दूर करने िथा िरूरिमन्दों ंकी सिायिा करने की भावना बलविी थी। अिः
अपने प्रतिभाशाली कालेि–िीवन के उपरान्त आपने िाक्टरी पढ़ी। २५ वषथ की आयु में, १९१३ के
प्रारि में िी उन्ोंनें मलय प्रायिीप के एक अस्पिाल में िाक्टरी करना आरि कर तदया और
दस अतवस्मरणीय वषों िक यि युवा िाक्टर पूणथ उत्सिा के साथ अथक रूप में िनिा के कष्ट,
पीडा और बीमाररयों ंको दूर करने के प्रयत्न में लगा रिा। परनुतु संन्यास-पथ पर िलने की आन्तर
िीवन की आकांक्षा बढ़िी िा रिी थी; अिः िीवन के उच्च और भव्यिर किथव्य का आह्वान उन्ें
सांसाररकिा से तनकाल कर तवशुि िीवन की आध्यात्क्तत्मक भूतमका पर ले आया। इस प्रकार सन्
१९२३ ने उन्ें भारिीय आकाश के नीिे तिमालय की ओर एकाकी, अतंकनि, तनष्काम िीवन के
लक्ष्य की प्राक्ति के तलए कतटबि तिज्ञासु के रूप में बढ़िे देखा। तनश्चय िी वि तदन वास्तव में
अत्यन्त शुभ तदन था।

सन् १९२४ में उन्ोंनें ऋतषकेश में संन्यास-दीक्षा ली और िुरन्त िी कुछ काल के तलए
अपनी िी िलायी हुई 'सत्य सेवा आश्रम तिस्पेंसरी' के माध्यम से तनष्काम सेवा में िुट गये।
लगभग िेढ़ वषथ के उपरान्त वे एकान्त और ध्यान में लग गये। सन् १९३५ िक उनका िीवन
कठोर िपश्चयाथ, ध्यान, आन्तर साधना और ज्ञानोपलक्तब्ध का िीवन था। परनुतु वे िो किथव्यारूढ़ थे।
अिः आत्मिन्ता भौतिकिा के पाश में िकडी मानविा की अनवरि पुकार उन्ें ध्यान और तिन्तन
के क्षेत्र से बािर तनकाल कर तवश्व-सेवा के उदात्त क्षेत्र में ले आयी।

अध्यात्म-ज्ञान के प्रसार का उनका उदे्देश्य उन्ीं ंके िारा सन् १९३६ में द तिवाइन लाइफ सोसायटी' (तदव्य िीवन संघ) की स्थापना के िारा कायाथतक्ति हुआ। सने्दिवाद, अधमथ और इक्तियलोलुपिा के आधुतनक रोग का कारण िथा उसके उपिार के तवषय में तनरन्तर तविार करिे-करिे स्वामी िी की गिरी सिानुभूतिप्रवण प्रतिबुद्धिा ने उस मूल कारण को खोि तलया िो िौडी िीिी हुई खाई के रूप में भूतमपुत्रों ंको उनकी िीवनदातयनी प्रािीन तवद्या के तदव्य ज्ञान से अलग करना आरि कर िुकी थी।

शासक-वगथ िारा थोपी गयी तशक्षण पिति िथा शास्त्रों ंकी प्रािीन शास्त्रीय भाषा-दोनों ंिी इसके प्रति उत्तरदायी िैं और स्वामी िी आध्याक्तत्मक िीवन के मिान् सत्य को पूरे राष्टर में प्रसाररि करिे हुए इसी घािक अज्ञानिा से िूझ रिे थे। उन्ोंनें शास्त्रों ंके सने्देश को, कथ्य को पतश्चमी सभ्यिा में रंगी पीढ़ी के तलए, देश की भावी आशा के तलए सुलभ कर तदया।

यतद िम देखें तक प्रािीन युग के संन्यातसयों ंकी भााँति स्वामी िी भी आ कर गंगा िी के िट के तनकट एक पुण्य स्थल पर िम कर रिने लगे थे, िो उनके इस कायथ का तवस्तार आश्चयथ से तकसी प्रकार भी कम निीं ंथा। उनका िागरण का यि सने्देश भूमण्डल की प्रते्येक तदशा में पहुाँि कर युवा और वृि सभी में नैतिक और आध्याक्तत्मक पुनरुत्थान ले आया और इस प्रकार उनके पररश्रम का सुखद फल प्रकट हुआ। प्राणी मात्र में तशव का दशथन करने से उनका प्रते्येक कमथ तवश्वात्मा के प्रति पूिा और श्रिामय िोिा था।

वे आधुतनक पीढ़ी के अन्दर अपनी मिान् सभ्यिा और संसृ्कति की मतिमा का भाव िगाने और भारि मााँ की अपनी परम्पराओं,ं संस्थाओं ंिथा प्रतिभाओं ंके प्रति स्वस्थ श्रिा और सिान की भावना उत्पन्न करने में सफल रिे। उनके विनों ंऔर उनके कायों िारा साधारण मनुष्य भी समस्त मानवों ंमें तनतिि एकत्व का अनुभव करने लगा िै। श्री स्वामी िी तनरन्तर यिी सत्य हृदयंगम करिे रिे तक बािरी तभन्निा और पृथकिा और कुछ निीं ंकेवल व्यथथ की िीिें िैं; अिः मित्त्िीन िै। समस्त िीवों ंका िाक्तत्त्क भाव िो आक्तत्मक िै िो तवश्व भर में सवथत्र एक-सा िै। इस प्रकार श्री स्वामी िी का आतवभाथव राष्टर और तवश्व को एक करने वाली शक्ति के रूप में हुआ था।

भारि की तनयति में आस्था रखिे हुए, तवश्व के आध्याक्तत्मक मागथतनदेशक के रूप में वे तवश्व को उस मिान् किथव्य के प्रति समग्र रूप से सिग करने में प्रयत्नशील रिे। इस िेिु वे आबाल-वृि, नर-नारी सभी में यि आक्तत्मक िेिना का भाव िाग्रि करने में लगे रिे। 'तदव्य िीवन संघ' की अनेकानेक शाखाएाँ समूिे पररवारों ंके तलए अध्यात्म-तशक्षा िथा पुनरुत्थान के केंद्र िैं। पररवार के बालकों,ं युवकों,ं मािाओं ंऔर यिााँ िक तक सेवकों ंऔर प्रतिवेतशयों ंको प्रेरणा और प्रतशक्षण देने की ये तवलक्षण इकाइयााँ िैं। स्वामी तशवानन्द िी मात्र अकेले िी प्रभावशाली आध्याक्तत्मक प्रिारक निीं ंकरिे थे। उनमें एक तवतशष्टिा थी तक िो उनके प्रतिभा-शक्ति-सम्पन्न व्यक्तित्व की सीमा में आया, उन सभी को उन्ोंनें अध्यात्म का उत्साही प्रिारक बना तदया।

वे प्रायः िुप रिते थे; परनु्त तफर भी तवतभन्न वगों के लोगों ंके परस्पर तवभेदों ंको दूर करने, उनके अवरोधों ंको िटाने िथा उनमें सौिाद्र्थ, सद्बुक्ति लाने की सतिशी, सतिय क्षमिा से भरे थे। अपनी वरद लेखनी के अनवरि श्रम िारा, प्रेरणादायक पत्रों ंमें व्यक्तिगि िीवनी, तनदेश

और सुझावों ंिारा ि था 'द तिवाइन लाइफ सोसायटी' की अनेकानेक शाखाओं ंके तलए मौन रूप में तकये गये कायों िारा उन्ोंनें सिस्रों ंलोगों ंके अन्तर में नैतिक और आध्यात्क्तत्मक िात्क्तन्त उत्पन्न कर दी। अिः यतद िर िाति, धमथ, मि या सम्प्रदाय के अगतणि लोग एकमात्र उन्ें िी अपना पथ-प्रदशथक और गुरु मानने लगे िों,ं िो कुछ आश्चयथ निीं।ं

उनके अध्यात्म-ज्ञान-दान में सदा िािगी रिरी थी। वे केवल उद्बोधन और प्ेरेरणा दे कर िी निीं ंरुक गये। उन्ोंनें िर स्तर के साधकों ंके तलए सुतनतश्चि व्याविाररक कायथिम की रूपरेखा देने में भी कोई कमी निीं ंछोडी और इस प्रकार साधकों ंको वे िर पग पर तनदेशन, सुझाव, उत्साि और ज्ञान दिे िलिे रिे।

वे अन्य मिवातदयों ंकी भााँति धातमथक तवश्वास के प्रति दुराग्रिी निीं ंथे। धमथ के प्रश्न के प्रति तववेकपूणथ दृतष्ट रखिे थे और ििााँ-किीं ंआवश्यकिा हुई, िो स्पष्ट अपरोक्ष रूप से आलोिना करने से भी निीं ंिूकिे थे। धमथमय िीवन और आध्यात्क्तत्मक पथ के पूणथ रूप से पक्षधर िोिे हुए भी उन्ोंनें िर स्तर पर इस पथ में उपत्क्तस्थि िोने वाले गह्वरों ंऔर बुराइयों ंका भी उद्घाटन तकया िथा इस पथ की त्रुतटयों ंकी ओर संकेि करिे हुए इसका तनन्दनीय प्रयोग करने की आलोिना की। उनकी इस तवशेषिा का सबसे बडा मित्त् िो यि रिा िै तक इससे कठोर साधन-पथ पर िलना आरम्भ करने वालों ंको पूणथरूपेण िीवनी तमलिी रिी िै। पूवथ से िी प्राप्त उनकी स्पष्ट िीवनी साधकों ंके तलए आध्यात्क्तत्मक क्षेत्र के अदृश्य ित्त्ों ंसे लडने के समय सुरक्षा की ढाल का काम करिी िै।

आि के संसार के युवा मनुष्य पर श्री स्वामी िी के उपदेशों ंका िो तवलक्षण आकषथक प्रभाव पडा िै, वि दोिरे ित्त्ों ंसे उद्भूि िै, यथा उनका तकसी भी मि-तवशेष का अवलम्बी न िोना िथा अनावश्यक, अस्पष्ट एवं तिनका कोई भी मूल्य निीं ंऐसे िथ्यों ंको नकार कर मित्त्पूणथ, वास्ततवक ित्त्ों ंपर तववेकपूवथक बल दिे हुए व्याविाररक धमथ का प्रस्तुतिकरण।

किा िािा िै तक व्यक्ति अपनी कथनी से निीं,ं करनी से िाना िािा िै। आनन्द कुटीर का यि सन्त उि कथन को पूणथिः िररिाथथ करिा िै; क्योंतक सिस्रों ंऐसे कृिज्ञ लोग िैं तिनका अतवश्वास की अन्ध गिराइयों ंसे उबरा हुआ िीवन श्रिा, भक्ति और सौभाग्य के तशखरों ंका स्पशथ कर रिा िै।

उनके सरल, सबल और प्रमुख व्याविाररक उपदेशों ंकी प्ेरेरणा से स्त्री-पुरुष धमथ को अपने िीवन में एक तवधेयात्मक, रिनात्मक, मुक्तिदायक शक्ति समझने लगे िैं िो उन्ें िािाशा और दुबथलिा से िटा कर उनमें नवीन आशाएाँ और आन्तररक आिौ भरिी िै।

तवशुि प्ेरेम के नािे, आध्यात्क्तत्मक तदशा में इस सारे श्रम को करिे हुए भी वे उस शाश्वि केंद्र से तनि एक थे। िलिे-तफरिे, िीवन यापन करिे उनकी सत्ता सिि रूप में उस परम सत्ता के प्रति सिग थी-केवल इसतलए तक इस व्यक्ति ने पाथथ-सारतथ िारा बिाये तदव्य संकेि को दृढ़िापूवथक ग्रिण तकया था :

"यो मां श्यति सवपत्र, सवं ि मडय श्यति-मुझे सबमें देखो और सबको मुझमें देखो।"

मेरी प्रभु से कामना िै तक आप सब पर भी उनकी ऐसी िी कृपा िो!

१८. भागवि में भक्तियोग

ओरि पुराणों ंमें श्रीमद्भागविपुराण सवाथतधक मित्त् का िै। इसीतलए यि मिापुराण किलािा िै। इस पुराण में भगवान् तवष्णु अथाथि् भगवान् नारायण की तदव्य मतिमा का गान िै। भगवान् तवष्णु से िमारा सवोपरर सम्बन्ध िै; क्योंतंक इस िीवन के, िगि् के, इस तवश्व-प्रतिया के, यिााँ िक तक िो कुछ भी यिााँ घतटि िोिा िै, उस सबके धारणकिाथ, पालनकिाथ एवं रक्षक वे िी िैं।

तदव्य शक्ति से िमारा िक िमारा सम्बन्ध िै, वि िीन मूल-रूपों ंमें प्रकट िोिी िै। उसके अनेकानेक रूप िैं; परन्तु िमारा सम्बन्ध उनके िीन मुख्य रूपों ंसे िी िै। कारण, िम तवश्व में िैं और तवश्व शुि अव्यि परम सत्य की अवस्था से उस समय प्रकट हुआ िब यिााँ न कोई नाम-रूप था न सृतष्ट, केवल परम सत्य िी था। आतद में ईश्वर था। केवल विी था और उसमें संकल्प हुआ-"प्रकटीकरण िो िाये, प्रकाश िो िाये।" सृतष्ट-रिना के तवषय में बाइतबल किी िै-"प्रकाश िो िाय।" उपतनषद् किी िैं- "आतद में केवल विी था-अतििीय, परम, केवल१ और उसमें एक रिस् तनगूढ़ भावना उतदि हुई- 'मैं अनेक िो िाऊाँ२ और तदव्य संकल्प मात्र से वि एक से अनेक िो गया।"

प्रकट िोने की यि प्रतिया तदव्य शक्ति के कृिथत्व-पक्ष िारा िोिी िै। उसके इसी पक्ष को सृिन-शक्ति, सृतष्ट को आकार देने वाली शक्ति भी किि िैं। देवी के इस मिासृिनशील पक्ष की कल्पना िब मनुष्य के रूप में अथवा मूिथ रूप में करिे िैं, िब उसे 'ब्रह्मा' - सृतष्टकिाथ किि िैं। कल्प के अन्त में यिी शक्ति समस्त नाम-रूपों ंको पुनः उसी अव्यि में अदृश्य और लीन कर देिी िै, िो नाम-रूपिीन अवस्था में लीन करने वाली उस शक्ति पर मनुष्यारोपण करने पर वि 'तशव' किलािी िै। वि िो समस्त दृश्य-प्रपंि को तछन्न-तभन्न कर पुनः उसकी मूल अवस्था में लीन कर देिा िै, लयकिाथ िै; परन्तु किलािा संिारकिाथ िै।

कोई वस्तु िै और उसे समाि कर तदया िाये, िो मानवीय भाषा में किा िािा िै तक उसे नष्ट कर तदया। इस अथथ में िम भी तनि तवनाशकिाथ िी िैं। इिना िी निीं, ंयतद िमें एक तगलास फल के रस की आवश्यकिा िै, िो िम फल काट कर रस तनिोडने वाले यन्त्र में िाल देि िैं और इस िरि िम फल को नष्ट कर देि िैं। यतद आप रस को शक्ति में पररवतिथि करना िाििे िैं, िो रस को भी नष्ट करना िोगा। और िो इसे शक्ति में बदलने िेिु गुटकिा िै, वि दानव बन िािा िै। इस िरीके से प्रत्येक सृिन के तलए संिार-तवनाश की अपेक्षा िै।

१इदमग्र आसीदेकमेवातििीयम् २ िदैक्षि बहुस्यां प्रिायेयेतत्त िते्तिोऽसृि

तशव वि रिै शक्ति िै िो उन सभी वसुतुओं ंको, िो रूपाकार हुई िैं, पुनः तवसतिथि कर तनराकार में लय कर दिेी िै। ब्रह्मा सिृन करिे िैं और बस, उनका इिना िी कायथ िै। िब बि कल्पान्त िोिा िै, तशव पधारिे िैं और प्रलय कर दिे िैं। ये दोनों ंकायथ दो छोर िैं और इन दोनों ंछोरों ंके मध्य सैकडों–िािरों ंवषों िक इन सृतिि पदाथों की, िीवों ंकी देखभाल की िािी िै, उनका पालन-पोषण िथा सुरक्षा की िािी िै और उन्िें बनाये रखने के तलए आवश्यकीय सब-कुछ तकया िािा िै।

उसी शक्ति का दूसरा पक्ष (स्वरूप) इस योग क्षेम की तिन्ता करिा िै। युगों–युगों ंिक भूि, विथमान और भतवष्य में उनकी देखभाल करने, वषाथ, धूप आतद आवश्यक वसुतुओं ंको प्रदान करने और समस्त तवश्व-प्रतिया की छोटी-से-छोटी बाि पर ध्यान देने िथा पालन, पोषण और रक्षण करने वाली इसी तदव्य शक्ति का अन्य रूप तवष्णु िै। दैवी शक्ति का यि रूप अनवरि तियाशील िै। कोई समय ऐसा निीं िै तक वि िमारे िीवन से सम्बक्तन्धि न िो और तकसी समय वि िमसे उदासीन िोिा िो। तदव्यिा के सभी रूपों ंमें से तवष्णु अथाथि् नारायण की िी सवोपरर सुतुति की िािी िै। इसका कारण िै तक िम उसके तबना आगे बढ़ िी निीं ंसकिे।

इस तवश्व में तवष्णु की तप्रया लक्ष्मी खेिों ंमें उगे अन्न के रूप में प्रसुतुि की गयी िै; क्योंतक अन्न के तबना िम िीतवि निीं ंरि सकिे। वि धन में भी मानी गयी िै-धन तिससे संसार के समस्त तियाकलाप िलिे िैं। वि समस्त सांसाररक ज्ञान, वैज्ञातनक ज्ञान, व्यापाररक ज्ञान आतद में तनतिि शक्ति मानी िािी िै। अपने अष्ट-रूपों ंमें वि तनयमों ंका पालन कराने वाली तवश्व में न्याय-व्यवस्था रखने वाली रिा-शक्ति िै। वि सबकी देखभाल करिी िै। उसका तिह्न िाथी िै। िाथी रिा-शक्ति का तिह्न िै।

श्री भागवि पुराण में सृतष्ट के रक्षक भगवान् तवष्णु की मतिमा का वणथन िै। उसके बारि स्कन्धों ंमें से दसवाँ स्कन्ध अतधक बडा िै। उसमें भगवान् तवष्णु के अविार श्री कृष्ण का वणथन िै। उनका िन्म यमुना–िट पर बसी मथुरा नगरी में हुआ था। िन्म के ित्काल बाद उन्िें वृन्दावन ले िाया गया, ििाँ उन्िोंने अपनी तकशोरावस्था अद्भुि लीलाओं ंमें तिव्यिी की।

उन्िोंने अनेक साधु िनों ंकी रक्षा की, दुष्टों ंका संिार तकया िथा उन्िोंने िी सवथप्रथम तवशाल िन-समूि में असली आध्यात्क्तत्मक प्रेम की िरंगें लिरा दीं।ं उन्िोंने िी तदव्य सत्ता के प्रति भावात्मक प्रेम के बीि बोये और भक्तियोग का मागथ बिाया। भारि में भक्ति के सवथश्रेष्ठ पात्र वे िी िैं। भक्तियोग उनके अविार से प्रारि हुआ िै, तिसका मूल श्री भागवि िै। सब भि भागवि के दशम स्कन्ध में वतणथि श्री कृष्ण की िीवनी से प्रेरणा ग्रिण करिे िैं।

श्री कृष्ण की लीलाएँ िमारी प्रभु-भक्ति-भावना प्रदतशथि करने के तलए पयाथि, पूणथ अवकाश दिेी िैं। िमारी उत्कृष्ट भावनाओं,ं भागवि भक्ति के भावावेगों ंिथा ईश्वर के प्रति िमारे शुि प्रेम-भाव को अतभव्यंतिि करने के तलए कृष्ण-लीला अतधकिम तवसृिृ क्षेत्र प्रसुतुि करिी िै।

कृष्ण का िीवन, तवशेषकर उनकी वृन्दावन-लीला, गोपी-प्रेम, भोले-भाले गोप-बालकों ंका प्रेम और साथ िी ईश्वर के प्रति मानव का गोप-बालकों ंिैसा तनरिर प्रेम श्री कृष्ण के असंख्य भिों ंके तलए सदैव प्रेरणादायक रिा िै।

भक्तियोग के मागथ में आप भगवान् से कोई भावात्मक सम्बन्ध िोड कर भगवि्-साक्षात्कार करने की िेष्टा करिे िैं। यि भावात्मक सम्बन्ध तवतवध साधनाओं ंिारा उच्चिम स्तर िक पहुाँि िािा िै और आपकी समस्त िेिना उससे इिनी पररप्लातवि िो िािी िै तक आप 'स्व' का ज्ञान भूल िािे िैं। आप स्वयं को िी भूल िािे िैं और स्वयं को भूल कर प्रेम-रूप िो िािे िैं। आप तदव्य प्रेम में बदल िािे िैं और इस प्रकार इक्तियों ंको पूणथरूपेण भूल कर इस तदव्य प्रेम के िारा, िो आपकी िेिना को भी अनुप्रातणि कर देिा िै, आरोिण कर ब्रह्मानुभव में प्रवेश कर िािे िैं। भगवान् से, तदव्य सत्ता से यि प्रेम-सम्बन्ध कैसा िो सकिा िै, उसके कुछ रूपों ंका तनदेश तकया िािा िै। "तिसको मैं िानिा निीं,ं तिससे मैं अपररतिि हाँ, तिसे मैंने कभी देखा निीं,ं उसे मैं प्रेम कैसे कर सकिा हाँ? वि दूर िै, अपररतिि िै, उसे कोई कैसे प्रेम करे?"

इसका प्रत्युत्तर भी प्रश्न-रूप में आया-"यिााँ िुम कैसे प्रेम करिे िो? अपनी पत्नी को प्यार करिे िो। पुत्र को, पुत्री को, बिन आतद को प्यार करिे िो। अिः कतिनाई क्या िै?"

उत्तर तदया िािा िै-"यिााँ मैं इन सबको प्यार कर सकिा हाँ; क्योंतक मैं उनको देखिा हाँ, िानिा हाँ और उनसे कोई सम्बन्ध ले कर िन्मा हाँ। अिः उन्ें प्रेम करना मेरे तलए स्वाभातवक िै। उनसे दूर निीं ंहाँ, उनसे अनिान या अपररतिि भी निीं ंहाँ।"

यि समस्या िै िो अवश्य िी; परन्तु िम आपके कथन को िी उद्धृि करके इसका समाधान करिे िैं। आप किािे िैं तक 'वि अपररतिि िै; अिः उसे कैसे प्रेम तकया िाये?' परन्तु आप मनुष्यों ंको प्रेम कर सकिे िैं; क्योंतक उनसे आप पररतिि िैं। आप ऐसा कैसे सोििे िैं तक आप उससे अपररतिि या अनिान िैं? आप तिस प्रकार पररतििों ंऔर िाने हुए व्यक्तियों ंसे सम्बन्ध िोडिे िैं, उसी प्रकार से उससे भी िोतडए। अिः तकसी अिीब या नये िरि के प्रेम के सृिन की आवश्यकिा निीं ंिै। आपको नये प्रकार का प्रेम तिससे पररतिि न िों,ं खोिने िाने की आवश्यकिा निीं ंिै और न िी उसको तवकतसि करने के साधन ढूाँढ़ने िाना िै। तकसी प्रकार के अस्वाभातवक या नवीन िरि के प्रेम की आवश्यकिा निीं।ं आपके हृदय में तिस प्रेम-भावना का प्राधान्य िै, उसे िी भगवान् की ओर मोड दो।

एक कदम और बढ़ो। तिसके प्रति िुम्हारा प्रेम था, भगवान् को उसी रूप में समझ कर उसी रूप में प्रेम करो िैसे उस व्यक्ति को करिे िो। अिः यतद आप अपने बालक के प्रेमी िैं िो बच्चे के प्रति आपका िो प्रेम िै, उसे िी ईश्वरोन्मुख कर दीतिए। यि न सोतिए तक वि िो भगवान् िै, सवथशक्तिमान् िै, मतिमामय िै; बक्ति उसे अपना बालक मातनए, सरल भोला-भाला बालक मात्र। उसकी मतिमा को, मिानिा को, तवशालिा को भूल कर केवल यिी भावना कीतिए तक यि मेरा भगवत्स्वरूप बच्चा िै।

मुझे तवश्वास िै तक बालक ईसा के सामने तकसी को भी भय निीं ंलगिा िोगा। इसके बदले िनिा िो उस समय उसके प्राणों ंकी रक्षा के तलए भी तिक्तन्ति और भयभीि िो उिी थी तिस समय िेरोि ने बालकों ंकी ित्या करना आरम्भ तकया। वे लोग भी तशशु ईसा को तछपा कर तमस्र को पलायन कर गये। उन्ें लगा तक ईसा असिाय िै और उन्ें सुरक्षा िातिए। अिः उनकी िीवन-रक्षा के तलए वे उन्ें दूर ले गये। इस प्रकार उस छोटे से बच्चे के तलए उनके हृदय में वत्सलिा का भाव था, वात्सल्य था। उस समय उनकी मतिमा और मिानिा से िनिा का कोई लगाव निीं ंथा।

इसी प्रकार ो भी सामान्य, स्वाभातवक मानवीय प्रेम-सम्बन्ध आपमें प्रबल ो, तिसमें आपकी ातदथकिा ो, विी सम्बन्ध भगवान् को दे ातलए। यतद आप उसमें से ैं ो अपने स्वामी को बहुि प्रेम करिे ैं, ो आप उस व्यक्ति को अपना ईश्वर मान लें। यतद आप अपने मााि-तपिा को प्रेम करने वाले बालक-बातलका ों, ं ो उन्ें मााि-तपिा समझ कर प्रेम करें। तििना प्रेम आपको अपने मााि-तपिा से ै, उस समस्त प्रेम से उन्ें प्यार करें। इसी प्रकार अन्य तकसी को भी यतद आप तकसी दूसरे भाव से प्रेम करिे ैं, ो उसी भावना से तदव्य सत्ता को प्रेम करें। इससे वि आपके और तनकट ो ायेगा। ब वि आपके तलए अपररतिि, अनिाना या बहुि दूर निीं ंरि ायेगा। प्रेम के क्षेत्र में इस प्रकार अपना तवकास कीतिए।

भगवद्-भक्ति और प्रेम के पााँ रीके सुझाये गये ैं तिनमें सबसे अतधक भावपूणथ, गिरा आवेगा–तनि प्रेम तप्रयिम या प्रेयसी के प्रति िोा ै। प्रेम की यि भावना अत्यन्त ीव्र िोी ै। यतद आप सवाथतधक इसी प्रेम से पररतिि ैं ो कोई बाि निीं, ं आप भगवान् को अपना तप्रयिम, अपने गिनिम प्रेम का पात्र ी समझ कर प्रेम करें।

श्री कृष्ण और गोतपयों ंके प्रेम में प्रेम का यिी रूप पूणथिा के उच्चिम तशखर क पहुाँिा हुआ ै; परन्तु ध्यान रिे तक यि प्रेम मानव-आत्मा का तदव्य सत्ता के प्रति प्रेम का प्रिीक ै। गोतपयााँ भली-भााँति ानिी थीं ंतक कृष्ण पूणथ तदव्य सत्ता के, अक्षर ब्रह्म के प्रत्यक्ष साकार रूप ैं। इसी ज्ञान के कारण उन्ोंने श्री कृष्ण पर अपना प्रेम न्यौछावर तकया था। आप इसे कैसे ानेंगे? श्रीमद्भागवि का अध्ययन कीतिए। वि बिायेगा तक गोतपयों ंके प्रेम की कैसे परीक्षा ली गयी और उन्ें श्री कृष्ण का प्रेम तकिनी अनुनय-तवनय, पूिा-उपासना आतद करने पर प्राि हुआ। उन्ें श्री कृष्ण का प्रेम सरलिा से निीं ंतमला, बडी पश्चयाथ के बाद तमला। वे शीिकाल में भी ब्राह्ममुहिथ में िाग िािी थीं ंऔर यमुना के तिमशीिल ल में स्नान करिी थीं। ं

तकसी ने उन्ें बिाया था तक श्री कृष्ण का प्रेम प्राि करने के तलए अनेक तसा पश्चयाथ और देवी की उपासना करनी ोगी। अिः वे यमुना में स्नान कर ठिठुरिी हुई मक्तन्दर िािी ंऔर घण्टों ंदेवी की पूिा करिीं। ं वे यि सब करिी रिीं ंऔर साथ ी धी कृष्ण से अतिनथश तनरन्तर प्राथथना करिी रिीं–ं"िमें वरदान दो तक िम सच्चे हृदय से आपको प्रेम कर सकें; आपके प्रति िममें सच्चा प्रेम भर दो और उसके प्रतिदान-स्वरूप अपना प्रेम दो।" और ब श्री कृष्ण ने उन्ें विन तदया- "अच्छा, मैं ुम लोगों ंसे तकसी पूतणथमा की राि में तमलूाँगा, ुम्हारे प्रेम का प्रतिदान दूाँगा था ुम्हें तदव्य प्रेम की मतिमा तदखाऊाँगा।"

उन्ोंने मुरली बिायी और वे सभी गोतपकाएाँ ब आयीं, ं ो मुरली की ान से तबलकुल मिवाली-सी ो रिी थीं। ं मुरली की ध्वतन ो थी ी तदव्य और स्वतगथक ! सैकडों ंगोतपयााँ आ कर तघर गयीं। ं अिानक भोले से बन कर श्री कृष्ण किने लगे- "ुम सबको क्या ो गया ै? यिााँ क्यों ंआयी ो? ुम लोगों ंका यिााँ आना क्या उतिि ै? ुम तववातिि ो, घर में ुम्हारे पति ैं। क्या यिााँ आने के तलए ुम लोगों ंने अपने पतियों ंसे, मााओं ंया तपिाओं ंसे अनुमति ली ै? रातत्र के इस प्रिर में अपने पतियों ंको था बच्चों ंको छोड कर इस प्रकार ली आना ुम ैसी युवतियों ंके तलए अच्छा निीं ंै। यि बहुि अनुतिि ै। िनिा क्या किेगी? संसार क्या किेगा? अिः लौट ाओ। कृपा करके घर लौट ाओ।" इस रि वे अिायथ बन गये।

आप ◌ानि ◌ैं तक गोप-बालाओं ◌ंने उन्ं क्या उत्तर तदया? आप भागवि के दशम स्कन्ध में पढ़ें। प्रतुयुत्तर में उन्ोंनें किा- "◌ुम ◌सिो ◌ो तक ◌म ◌नीं ◌ं◌ानीं ◌ंतक ◌ुम कौन ◌ो? ◌म अपने पतियों ◌ंको छोड कर कैसे आ सकिी थीं ◌ं? पतियों ◌ंमें ◌म तकसे प्रेम करिी ◌ैं? तिसे प्रेम करिी ◌ैं, वि क्या अन्तवाथसी ◌नीं ◌ं◌ै? ◌मारा प्रेम उसी अन्तवाथसी के तलए ◌ै और क्या ◌ुम वी सबके अन्तवाथसी, सवाथन्तयाथमी ◌नीं ◌ं◌ो? क्या ◌ुम तिरण्यगभथ परमात्मा, केवल सत्ता ◌नीं ◌ं◌ो ◌ो समस्त प्रेम
और भक्ति को सारवान् बनािे ◌ैं? ◌म ◌ानिी ◌ैं तक ◌ुम वी ◌ो और यि ◌ान कर ◌ी ◌ुम्हारे समीप आयी ◌ैं। ◌ुम्हारे प्रेम में मुक्ति ◌ै, गति ◌ै, मोक्ष ◌ै। ◌ुम परम ◌ो, अनन्त ◌ो।" इस प्रकार वे कृष्या पर प्रकट कर देिी ◌ैं तक वे तिसके पास आयी ◌ैं, उसे भली-भााँति ◌ानिी ◌ैं।

बि वे कृष्ण के समीप पहुाँििी ◌ैं, उन्ं दि की सुध ◌नीं ◌ं◌ै। प्रेम में दि-बोध, दि-◌ीनिा ◌नीं ◌ंरि ◌ि◌ी। यि प्रेम सांसाररक ◌नीं ◌ं◌ि◌ो, अिः उसमें भौतिकिा ◌नीं ◌ं◌ि◌ी। गोतपयााँ ◌ीवात्मा के रूप में पूणथ रूप से ◌ानिी थीं ◌ंतक कृष्ण तवशिु तवश्व-प्राण पूणथ ब्रह्म ◌ैं; अिः उनके तनकट दीि◌ि–ना से मिु ◌ो कर पहुाँििी ◌ैं और अपना प्रेम अतपथि करिी ◌ैं। यि इक्तििायिी नाटक ◌ै-तदव्य सत्ता के आविान पर मानव के अनुगमन का तदव्य नाटक। और तफर गोतपयााँ ◌ो स्वयं तदव्य अविार थीं।◌ं
अिः वृन्दावन की गोतपयों ◌ंके समान श्री कृष्ण के प्रति सच्ची तनःस्वाथथ भक्ति-भावना का तवकास करें। उसी में आपका परम श्रेय और सुख तनिि◌ि ◌ै। भगवान् के प्रति अटल और अबाध भक्ति त्याग और तववेक दोनों ◌ंलिी ◌ै। भक्ति ज्ञान-नेत्र खोल देिी ◌ै। भक्ति और दीनिा से भगवान् ◌सि ◌ितवि ◌ो ◌ि◌ो ◌ैं।

वृन्दावन-तविारी भगवान् कृष्ण आपको सुख और स्वास्थ्य प्रदान करें! ॐ नमो भगविे वासुदेवाय !

१९.पूणथिा का प्रवेशि–ार

अध्यात्म के देदीप्यमान सूयथ पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि के प्रति मेरी श्रिांतिल! उनकी ज्योति सदैव प्रकातशि रिे! उस ज्योति का प्रकाश समूपूणथ तवश्व के मानवि–ीवन
को प्रकातशि करिा रिे!

तदव्य सत्ता की सौभाग्यशाली सन्तानो! आप यिााँ अपनी तदव्य तनयति को प्रिा करने आये
िों। यि तदव्य तनयति पूणथत्व से तकसी भी प्रकार कम निीं ंिै। आपके समक्ष उज्ज्वल भतवष्य िै िो
िीविन में परम िित् िथा प्रभापूणथ आध्याक्तत्मक सौन्दयथ की प्राक्ति के तलए गतिशील िै। यि पूणथत्व
और यि सौन्दयथ-उपलक्तब्ध आपका िन्मतसि अतधकार िै, क्योंतक आपका मानवि–ीवन इन दोनों ं
त्तिों ंको तवतशि आध्याक्तत्मक सत्ता, ईश्वर के तनत्य, पूणथ और असीम तदव्य िीवन से तनतश्चि रूपमें
ग्रिण करिा िै। आप आध्याक्तत्मक वैभव के उत्तरातधकारी िैं, तदव्य पूणथत्व के उत्तरातधकारी िैं,
अनन्त सौन्दयथ, असीम आनन्द और अतनवथिनीय शाक्तन्त के उत्तरातधकारी िैं।

यि वैभव, यि पूणथिा, यि सौन्दयथ, आनन्द और शाक्तन्त आपका वास्ततवक स्वरूप िै। यि
वास्ततवक अन्तरात्मा िै। यि तदव्यिा आपकी वास्ततवक सत्ता के भीिर िै। आप तदव्य िैं, यि तवश्व
परम तदव्य सत्ता का अतभव्यि, प्रकतटि रूप िै। इस तवश्व में आपका िीवन तदव्य प्रतिया िी िै।
अिः िीवन तदव्यिा से यापन करें।

िीविन क्या िै? अपने अन्तर के आध्याक्तत्मक िित् का तवकास और प्रकाश िथा नाम-रूपों ं
के दृश्य में तछपी हुई तदव्यिा का अनुभव और दशथन करने का यत्न िथा प्राक्ति िीवन िै। बाह्य
िगि् को ईश्वर-रूप में देखना और इस प्रकट तदव्यिा की अतवराम तनःस्वाथथ प्ेरेममयी सेवा िारा
पूिा करना िीवन िै। यि िो कुछ िै, सब पतवत्र िै। दैवी सत्ता की उपक्तस्थति सब स्थलों ंऔर
वसुतुओं ंको पावन बना दिी िै। आप ििााँ-किीं ंभी िैं, विीं ंउस परम भव्य के समक्ष िैं। िो-
कुछ भी आप करिे िैं, तवश्व-तनयन्ता के तलए, अथ्वा परमेश्वर के तलए िो अपनी समूपूणथ सृतष्ट
में व्यिा िै, उसके तलए करिे िैं। अिः अपने िीवन को आध्याक्तत्मक बनाइए।

िीविन को आध्याक्तत्मक बना लीतिए। पूणथिा में प्रवेश करने का यिी िार िै। यिी मतिमा
का पथ िै। यिी परम उपलक्तब्ध का रिस्य िै। छोटे-से-छोटे तविार और भावना को, एक-एक
शब्द और कायथ को, िरेक िाि को गिरे श्रिा, भक्ति और पूिा-भाव से भर दो। अपने समस्त
िीविन में आध्याक्तत्मक भाव को पररव्यिा िोने दो और इस प्रकार अपने िीवन और कायथ को
नवीन तदशा में बढ़ाओ । संसार में रिि हुए, भी आध्याक्तत्मक स्तर से िुडे रिो। नवीन दृतष्ट और
नवीन गति धारण करो। अन्तयाथमी की िेिना में िी िीओ। ईश्वर की ज्योति का प्रकाश सवथत्र देखो।
भगवान् आपको समस्त नेत्रों ंसे देखिे िैं। संसार में रिना ईश्वर के सामीप्य में रिना िै। यिााँ रि
कर स्वयं को भगवान् में तनतवष्ट करो। ईश्वर इस क्षण भी यिीं ंिै। सारा िीवन आध्याक्तत्मक िै।
अिः इस सत्य की अनुभूति करो। इस अनुभूति को दृढ़ करो। सत्य में िीवन तबिाने का प्रयत्न
करो। िागरूक िो कर अपने िीवन को आध्याक्तत्मक बनाने की िेष्टा करो। यिी सौभाग्य की कुंिी
िै।

मिारे श्रिास्पद पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि ने स्वयं इस प्रकार का िीवन
िीविया तकया िै और िमको भी यि पथ तदखाया िै। उनकी दृतष्ट में सब वसुतुएँ पतवत्र थीं,ं पुनीि
थीं,ं प्रत्ेयेक तिया आध्याक्तत्मक तिया थी। उनकी दृतष्ट में िरेक वसुतु अगतणि रूपों ंमें प्रकट िो रिे
ईश्वर का स्वरूप थी। उनके िीवन में कमथ करना श्रिा करना था, कायथ पूिा था और िीना
प्राथथना थी। उनके तलए खान-पान, बोलना-सुनना, बैिना–िलना, आना–िाना आतद शरीर की
साधारण सामान्य तियाएँ भी पतवत्र तियाएँ थीं ंऔर इसतलए वे सब भगवान् के िरणों ंमें अतपथि की
िािी थीं।ं शरीर की प्रत्ेयेक गति भगवान् की प्राथथना या उसके अनवरि स्मरण के संग-संग िोिी
थी। समस्त तियाओं ंके साथ-साथ तदव्य नाम का मौन िप िलिा था। 'मैं िेरा हाँ, सब-कुछ िेरा
िै' यि उदात्त आन्तररक भावना उनके िर एक कायथ में रििी थी। आध्याक्तत्मकिा उनके िीवन का
मूल मन्त्र था। अपने अनुयातययों ंके तलए उनका आदेश था- "िीवन को आध्याक्तत्मक बनाओ।"

उनके उपदेशों ंका यिी ममथ था। यिी मानविा के प्रति उनके सन्देश का सार था। िो इसको अपनिाा िै, तनश्चय िी मुक्ति की प्राक्ति करिा िै, पूणथत्व को उपलब्ध िोिा िै।

तप्रय साधको! ईश्वर प्रेम िै और समस्त िीवन पतवत्र िै। िीना सनिान भगवान् की पूिा िै। इसी कारण से आध्याक्तत्मक िीवन यापन करना आरि कर दो। िीवन को आध्याक्तत्मक दृतष्ट से भर दो। पूणथत्व में प्रवेश का यिी िार िै। आप ईश्वर के समक्ष आ िाओगे, उनका साक्षात्कार कर लोगे।

सूयोदय से पूवथ िी तनिा त्यागें और इस तवश्व-रूप ईश्वर को प्रणाम करें। दैतनक कियाथ आरि करने से पूवथ उसे प्रणाम करें, श्रिा में झुक िायें। पूिा-भाव से तदवस को भर दें। भक्ति-भाव से कायथ करें। समस्त नाम और रूपों ंमें ईश्वर का दशथन करें। तशष्ट और तवनम्र रिें। कृपालु िथा उदार रिें। दयालु और सिानुभूतिशील रिें। क्षमा करके तवस्मरण कर दें। सबके साथ भलाई करें। दूसरों ंकी सेवा के तलए िीयें। अिं और स्वाथथपरिा को उखाड फेंकें । तनसेवक बन िायें, सबकी आशा बन िायें िथा शाक्तन्त और एकिा के दूि बन िायें। सबके तिि (कल्याण) और सुख के तलए िीयें और कमथ करें। िोध पर तनयन्त्रण रखें। िेष को प्रेम से िीिें। सच्चे और ईमानदार रिें। कभी भी तकसी को धोखा न दें, िातन न पहुँचायें, कष्ट न दें।

सदािारी और परोपकारी बनने की ठान लीतिए। दूसरों ंकी भलाई के कायथ में लग िायें; क्योंतक ईश्वर समस्त प्रातणयों ंमें तनवास करिा िै। इक्तिय-तवतनग्रि, मनोिय िथा लोभ और स्वाथथपरिा के त्याग िारा अपनी उस तदव्य तनयति की ओर, पूणथत्व और मोक्ष की ओर बढ़ िलए। उसे इसी िीवन में प्राि कररए और िीवन्मुि िो िाइए। िीवन क्षतणक िै। समय भागा िा रिा िै। अिः रुकें निीं।ं तवलम्ब न कररए। समय नष्ट न करें। िुरन्त खडे िो कायथ में लग िाइए। अरे मतिमामय तदव्यािा! अपने िन्मतसि अतधकार की माँग कर। आदशथ िीवन का तवकास कर। सद्गुणों ंसे आलोतकि िो िा। तदव्यािा से ज्योतिमथय बन िा और पूणथत्व की ओर पग बढ़ा।

ईश्वर आपको शाक्तन्त, आनन्द और ज्ञान का प्रकाश दें! पूणथिा के पथ पर आपको पूणथ सफलिा प्राि िो! आध्याक्तत्मकिा के मािथण्ड, िमारे प्रकाश के प्रकाश मिा-सद्गुरु तशवानन्द की िय िो!

२०.गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि

सद्गुरु वसुतुिः ब्रह्मा, तवषु्णु और मिेश्वर िैं। वे वास्तव में परम अव्यि ब्रह्म के व्यि स्वरूप िैं। उन अपने आध्याक्तत्मक गुरु, तनदेशक और तदव्य गुरु को श्रिा और भक्ति से प्रणाम कर उन्ें अपनी आदर-भावना अतपथि करिा हाँ।

गुरु-प्रवर श्री स्वामी तशवानन्द का िन्म १८८७ ई. में हुआ था। उन्ोंनें ऋतषकेश के अपने पुनीि तनवास-स्थान से िीवन का रूपान्तरण करने वाली आध्याक्तत्मक ज्ञान की िीवन के परम आध्याक्तत्मक आदशथ के ज्ञान की, इस अमूल्य मानव-िीवन के परम उद्देश्य के ज्ञान की-अिस्र धारा प्रवातिि की। उन्ोंनें वसुतुिः ज्ञान-गंगा, आध्याक्तत्मक ज्ञान-गंगा बिा दी; क्योंतक यि आध्याक्तत्मक ज्ञान का प्रवाि िो अध्यात्म, धमथ, संसृकृति आतद पर अनवरि लेखों ंके रूप में ऋतषकेश के उनके तनवास-स्थल से तनःसृि हुआ, उनमें तनतिि ज्ञान के िारा तवश्व के समस्त देशों ं में, विााँ की िनिा में अध्यात्म की, िागरण की, आध्याक्तत्मक आकांक्षा की लिर फैल गयी और यि मिान् आत्मा, तिसका समूपूणथ तवश्व अध्यात्म-क्षेत्र में मिा-सन्त के रूप में मान कर आदर करिा िै, िालीस वषों िक अथक अतवराम गति से तवश्व की छोटी-से-छोटी तिया और दैतनक िीवनियाथ के माध्यम से आध्याक्तत्मक िीवन का, तदव्य िीवन का, िमारे अन्तर की तदव्य ित्त् की अतभव्यंक्ति तदव्य पिति के अनुसार यापन तकये गये तदव्य िीवन का, देश-देशान्तर के मिान् सन्तों,ं ऋतषयों,ं रिस्यदतशथयों ंकी उदात्त पिति के अनुसार यापन तकये हुए िीवन का, नीति, श्रिा, भक्ति और प्रेम के िीवन का सन्देश दिे रिे।

यिी सन्देश यि सेवक समभागी िोने की भावना के साथ आपको परम आनन्दपूवथक अतपथि करिा िै। यतद आपको इन लेखों ंमें कोई साथथक वसुतु तमलिी िै, आपके दैतनक िीवन में कोई काम में आने योग्य ित्त् इस सेवक के लेखों ंसे तमलिा िै, िो उसके तलए िम अपने गुरु मिारि के प्रति िी कृिज्ञिा ज्ञापन करेंगे; क्योंतक यि उन्ीं ंका सन्देश िै। यि सेवक िो केवल सन्देशवािक िै। आइए, िम सब तमल कर उनके प्रति अपनी कृिज्ञिा एवं भक्ति व्यि करें तिनके शुभ िन्म-तदवस की तितथ ८ तसिम्बर िै।

इस मिान् आत्मा ने स्फतटक िैसे शुि िल वाली िाम्रपणी सररिा के िट पर बसे दतक्षण भारि के एक ग्राम में एक कुलीन ब्राह्मण के यिााँ सन् १८८७ में िन्म तलया था। आदशथ शैशव और प्रतिभा सम्पन्न तवद्याथी-िीवन के पश्चाि् इस आदशथ युवक ने, तिसका हृदय दया, पतवत्रिा, सत्यिा और एकिा की भावना से भरा था, तितकत्सक का पेशा अपनाया िो उसे सुदूर मलेतशया के िट िक ले गया। विााँ बारि वषथ िक वे अथक पररश्रम से, तदन-राि कष्टों ंसे, रोगों ंसे पीतडि विााँ के अगतणि लोगों ंकी सेवा करिे रिे। उनका हृदय तवशाल िो गया, सभी के प्रति प्रेम से पूणथ िो गया। उनमें सिानुभूति पैदा हुई। दुःक्तखि िनिा के तलए उनका हृदय करुणा से भर गया। उनकी दृतष्ट में तवतभन्न िातियों ंऔर वगों के लोगों ंमें कोई भेद निीं ंथा। भारिीय,

मलय, िीनी, िापानी आतद सबको उन्िोंनें एक-समान सम-भाव से अपना प्ेरेम तदया और उनके कष्ट और संकट की घतडयों ंमें िरिा दी।
मानवि–ीवन की तवपन्नावस्था, उसके कष्ट, दु:ख और वेदना के तनकट सम्पकथ में आने के कारण इस सतिार वाले युवा पुरुष के िीवन में तदव्य संकल्प का उदय हुआ। कष्ट-पीतडि िनिा का तितकत्सक िोने के उपरान्त वि शीघ्र िी उच्चिर िीवन की ओर उनुमुख िो संन्यास आश्रम में प्रतवष्ट हुआ। और इस प्रकार तवश्व में एक ऐसे आध्यात्त्मक तितकत्सक का प्रादुभाथव हुआ तिसने मानवात्मा को कष्ट से मुि करने का बीडा उिाया और दु:क्तखयों ंको दु:ख से िुिाने, कष्ट से िुिाने वि पथ तदखाया िो अमर िीवन, स्थायी शाक्तन्त और आनन्द, परम शाश्वि कल्याण की ओर ले िाने वाला था। अिः तितकत्साि–गि् और भौतिक िगि् ने तिसे खोया, वि आध्यात्त्मक िगि् को उपलब्ध िो गया। तिसे मलेतशया के एक छोटे से समुदाय ने खो तदया था, वि समस्त मानविा को उपलब्ध िो गया।

वि वसुिुिः मित्त्पूणथ तदवस था तिस तदन िा. कुपूपू स्वामी संन्यासाश्रम में प्रतवष्ट िो स्वामी तशवानन्द बन गये। उसी तदन से उनका िीवन पूणथरूपेण ईश्वर को समतपथि िो गया। गंगा के िट पर अनेक वषों िक घोर िपस्या करने के उपरान्त िथा किोर आत्म-संयम और त्याग का, एकान्तवास का िीवन व्यिीि करने के दस वषथ के उपरान्त भगवान् के प्रकाश से परमानन्द से पूणथ तदव्यात्मा िो वे बािर आये।

मानविा के प्रति प्ेरेम और करुणा से उनका हृदय उसी प्रकार उिलिि िो रिा था तिस प्रकार ढाई ििार वषथ पूवथ मिात्मा बुि का हुआ था और वे अपने उस अद्भुि ज्ञान को, आनन्द और शाक्तन्त को अपने सभी िसिीय लोगों ंमें बाँाँटने की इच्छा ले कर िल पडे। इस प्रकार अपनी कतिन िपस्या और ध्यानोपासना से, मौन िथा पाथथक्य से, किोर आत्म-संयम और एकान्तवास से सन् १९३० में बािर पग रख कर िीवन के आध्यात्त्मक आदशथ के सारभूि ज्ञान और सांसाररक िीवन के दैतनक ऊिापोि में भी इस आदशथ को उपलब्ध िोने की तवतध का ज्ञान प्रदान करने िैसा मिान् आध्यात्त्मक कायथ आरम्भ कर तदया।

िीवन में िी आध्यात्त्मक आदशथ उपलब्ध कर लेना-यिी उनका मिान् सन्ेदेश था। न ित्त्-तिन्तन, न दशथन, न वाद-तववाद व रूतढ़याँाँ, न मि-मिन्तर, न रीति-ररवाि कुछ निीं;ं बस केवल व्याविाररक तदव्य िीवन यापन, उस भगवान् की तदव्य शक्ति की सवथव्यापकिा के ज्ञान से पूणथ िीवन, िो समस्त िीवों ंका उद्भव (कारण) िै, उससे स्वयं की तनि एकिा और तनि सम्बन्ध का िीवन।

ऐसा िीवन यापन केवल अरण्यों ंमें, गुिाओं ंमें, पवथि-तशखरों ंपर अथवा एकान्त तनिथन में िी िो, यि आवश्यक निीं।ं यि िो िर िगि-घरों ंमें, कायाथलयों ंमें, बािारों ंमें, िन-समूिों ंमें किीं ंभी और कभी भी यापन तकया िा सकिा िै। यि िो पररवतिथि व्यक्ति का अध्यात्म-केन्द्रिि गतिशील िीवन यापन िै दैतनक िीवन-व्यापारों ंके बीि से गुिरिे हुए उस गौरवपूणथ उच्चिम उद्देश्य की पूतिथ की, परम लक्ष्य की प्राक्ति की िेष्टा में संलग्न िीवन यापन िै। ऐसा िीवन यापन दृतष्टकोण में पररविथन लाने पर, सभी को तदव्य और शुि मानने िथा समस्त कायथ को अनन्य पूिा और समपथण समझ लेने पर सिव िोिा िै। तदव्य िीवन का यिी रिस्य िै।
मिारी भावनाएँ उन्िीं ंको अतपथि िैं तिन्िोंनें अध्यात्म-सन्ेदेश के अतधकातधक प्रिार और प्रसार का इिना अतधक प्रयत्न तकया, तिन्िोंनें अपने िातुतदथक् प्ेरेरणा-प्रिा, उत्सािी, समतपथि युवा कायथकिाथओं ंका एक उपतनवेश-सा बना तलया, तिन्िोंनें तदव्य िीवन के सन्ेदेश के प्रिार िेिु तदव्य िीवन संघ को रूपरेखा दी और तिन्िोंनें अक्तखल तवश्व को अपना आध्यात्त्मक ज्ञान, ब्रह्मज्ञान प्रदान तकया।

तिन क्षणों ंमें िम ऐसे मिापुरुषों ंका स्मरण करिे िैं, वे क्षण बडे िी भाग्यशाली िैं। वि प्रिर भी भाग्यशाली िै तिस प्रिर िम ऐसी मिान् तवभूतियों ंका सिान करिे िैं। िमें मिापुरुषों ं

की िीवतनयों ंसे पे्ररेरणा तमलिी िै। वे िैसे िमें स्मरण करिी िों ंतक िम भी अपना िीवन उनके िैसा िी उदात्त बना सकिे िैं। स्मरण रक्तखए, ऐसे तदव्य पुरुषों ंका तिन्तन करने से उनकी िीवनी िमारे भीिर पे्ररेरणा भरिी िै और िमें उनके िरण-तिह्नों ंका अनुकरण करने िेिु, उनके
आदशाथनुसार िीवन यापन िेिु, उस आदशथ की प्राक्ति िेिु तिसके वे साकार रूप थे िथा उनके
उपदेशों ंको सुनने के तलए िमें तवकल कर िालिी िै।

मैं अपार िषथ के साथ आप सबके तलए आध्याक्तत्मक प्रयत्न और साधना का, नैतिक और
आध्याक्तत्मक प्रगति का िथा उदात्त पूणथिा का भव्य िीवन यापन करने की शुभ कामना करिा हाँ।
गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिािा के नाम पर, तिनके िरणों ंमें िम सब श्रिापूवथक इकट्ठे
िुए थे, मैं आपके तलए इसी िीवन में भगवद्-साक्षात्कार िैसी तदव्य उपलक्तब्ध की कामना करिा
हाँ। गुरुदेव के समान मिान् सन्त को िम सवाथतधक श्रिा-भाव िो दे सकिे िैं, वि यिी तक
उनके उपदेशों ंको िीवन में उिारने का प्रयत्न करें। िो सबसे बडी श्रिा या सिान िम मिान्
आत्मा को दे सकिे िैं, वि यिी िै तक उनके सद् उपदेशों ंको हृदयंगम करें और उनके अनुसार
िलें। उनके अपार अनुग्रि से उऋण िोने का एकमात्र स्वरूप यिी िोगा तक िम बडी लगन से
तवनम्रिापूवथक उनके िरण-तिह्नों ंपर िलें। आि िम उनके उपदेशों ंकी भावना के अनुसार िीवन
यापन के तनश्चय के रूप में उनके प्रति श्रिा अतपथि करें। आप सबको भगवि् आशीवाथद प्राि िो!

गुरुदेव तशवानन्द िी की िय िो ! समस्त सन्तों ंऔर गुरुओं ंकी िय िो! उनका
आशीवाथद आप सब पर िो! तदव्य िीवन यापन करके आत्म-साक्षात्कार कीतिए! आप सब पर
गुरुदेव का आशीवाथद सदैव रिे!

२१.भक्ति-मागथ

ऐसे साधकों ंका संग िोना िो ईश्वर-भि िैं और तदव्य िेिना के आकांक्षी िैं, स्वयं में िी एक मिान् उपलक्तब्ध िै। मुमुक्षुओं ंका संग प्राणों ंमें पुनीवन भरने, आध्याक्तत्मक भावना की शक्ति से सम्पन्न बनाने और पुनतनथमाथण की प्रतिया िै। इस प्रतिया िारा िम पररविथनशील नाम-रूपों ंके
पीछे िो अपररविथनीय ित्व िै, उसके आन्तररक बोध को पुनः िाि करिे िैं और उसके साथ
पुनः सम्बन्ध िोडिे िैं िो िमारे प्राणों ंका प्राण िै, िमारी सत्ता का मूल उद्गम िै, िमारा परोक्ष
आधार और िमारे अक्तस्तत्व की अन्तिम गति िै। इस सत्संग िारा आप एक बार पुनः अपनी
आन्तररक कडी को परम तदव्य के साथ प्रभावशाली ढंग से िोडने का प्रयत्न करिे िैं। सत्संग का यिी प्रयोिन और अतभप्राय िै अथाथि् उसके तनकट-से-तनकट सातन्नध्य में िले आना िो अन्तयाथमी
िै, तनत्य िै, अव्यय िै, सवथदा पूणथ िै और आपिी से पूणथ इस नाम-रूपों ंके अपूणथ और
क्षतणक संसार के प्रतितबम्ब का अखण्ड आधार िै। अपने सम्बन्ध को उससे पुनः िोतडए िो
सवथव्यापी सत्य और आपकी सत्ता की अन्तरात्मा िै।

सत्संग का तवतशष्ट मित्त्व इसी में तनतिि िै; क्योंतक यि आपकी िेिना को क्षणभंगुर
असत्यिा से उस मूलभूि सत्य में ले िािा िै और समस्त दृश्य अनुभूत्यात्मक िगि् का आधार िै।
इस िीवन्त सम्पकथ में, इस अतवक्तच्छन्न और अनवरि सम्बन्ध में, इस सुदृढ़ आक्तत्मक सम्बन्ध में िी
िीवन की वास्ततवक समूपूतिथ का आश्वासन िै। इस आध्याक्तत्मक सम्बन्ध को, इस आन्तररक सम्बन्ध

को िोड दीतिए और िब देक्तखए तक आपका िीवन नीरस, तनस्सार िथा मरुभूतम सदृश्य िो रिगा; अन्धकार से, खेद से, नैराश्य से, रररा और सूनेपन से भर उिगा। सत्य से तिसका सम्बन्ध तवक्तच्छन्न िो िािा िै, उसके िीवन में कोई अथथ निीं िरि िािा। उसका िीवन अपना अथथ खो िबैा िै। यि सत्य का अथथ छद्मवेशी सत्य से निीं, बक्ति उस सत्य से िै िो आपकी सत्ता का मूल िै। विी आपके अक्तस्तत्व का स्रोि िै। अिः वि सम्पकथ िीवन्त िथ्य िै िो िीवन को अथथवान्, मित्त्पूणथ, गिीर, पूणथ और प्रखर बनािा िै।

वृक्ष का िी दृष्टान्त लीतिए। धरी से बहि ऊँाई पर उसमें फल, फूल िथा पते्ते िो िैं िी िीवन की िागी तलये िैं, शक्तिवान् िैं िथा तवकास पा रि िैं। अन्तररक्ष में इस िीवन का क्या रिस्य िै? दृतष्ट से ओझल, तदखायी न पडने वाले और इसतलए समस्त व्याविाररक प्रयोिनों की दृतष्ट से अक्तस्तत्विीन, परन्तु िीवन-ऊिाथ के तकसी स्रोि को तनतिि तकये हुए। धरी के िीिर गिराइयों में तछपा यि िीवन और पोषण का स्रोि िी उसे बढ़ने की शक्ति देिा िै। वृक्ष के ये तवतवध भाग, पृथ्वी से िो तकिनी िी ऊँाई पर क्यों न िों, उस अदृश्य स्रोि से उनका तछपा हुआ सम्बन्ध िोिा िै और यिी उनके िीवन का रिस्य िै। यतद आप तकसी शाखा को काट िालें, तकसी टिनी को झुका कर िोड दें, वृक्ष से अलग कर दें, िो उसके पुष्प और पते्ते िुरन्त मृि िो िायेंगे और शीघ्र िी सूख िायेंगे।

इसी प्रकार आपके िीवन के सम्बन्ध में भी िै। िो-कुछ तवधेयात्मक (Positive) िै, उस सबका एक अदृश्य स्रोि, एक गुि कोश िै। िब दुःखिािी आनन्द से आपका िीवन क्षोभों और उिगों से परे शाक्तन्त में पुक्तष्पि िोने लगिा िै, उस िेिना की ज्योतिमथय अवस्था में िो इस अधथ सत्य, अज्ञान और तुरुतट से बहि ऊँिी िै, प्रवेश करने लगिा िै, िब आप उस स्रोि को उपलब्ध िो िािे िैं िो आपको िीवन के ध्येय की ओर अग्रसरण की गति देिा िै। उसे आत्मा आतद अनेक नामों से पुकारा िािा िै। आप िािे तिस नाम से पुकारें, यि एक ऐसी वस्तु िै तिसकी आप उपेक्षा निीं कर सकिे और यतद उपेक्षा करिे िैं िो अपने सुख, शाक्तन्त, पूणथिा की भावना और संक्षेप में कि िाये िो अपने प्राणों की बिी लगा कर िी उपेक्षा कर सकिे िैं।

एक बडे सन्त ने िीवन के िथ्य के रिस्य को एक वाक्य में कि था- "ईश्वर का स्मरण िीवन िै और उसकी तवस्मृति मृत्यु।" व्यक्ति ज्यों-िी उस तदव्य से अपना सम्बन्ध िोड कर अलग िोिा िै, उसके िीवन की गति में अवरोध आना आरम्भ िो िािा िै और िीवन उसके तलए भार िी िािा िै। वि आनन्द का संगीि, सौन्दयथ की प्रतिमा और अभ्युदय एवं बाह्य तवकास का साधन निीं रि िािा। अपने स्रोि से, तवश्वात्मा से कट कर इस सीतमि कुतत्सि अिं-भाव के कारण िीवन दुःख, वेदना और यािनाओं का भार मात्र रि िािा िै।

उस तदव्य से अपना सम्बन्ध बनाओ अथवा उससे अपने सम्बन्ध की याद रखो (यि सम्बन्ध ऐसा निीं िै तिसे बनाना पडे, प्रत्युि उसका ध्यान रखना िै, तवस्मरण या उपेक्षा निीं करनी िै)। याद रक्तखए, अपने वास्ततवक स्वरूप में आप सदैव िी अपनी सत्ता के तदव्य स्रोि से िुडे िैं। तिमक रूप में अपना यि सम्बन्ध और घतनष्ठ िब िक बनाये रखिए, िब िक ईश्वर िी आपकी िेिना का प्रधान और प्रभावशाली ित्त्व निीं बन िािा अथाथि् आपकी िेिना भागवि िेिना निीं बन िािी । यिी परमावश्यक िै। यिी पूिा िै और िीवन को वस्तुिः पूणथ और सच्चे अथों में उपलक्तब्धयों के द्वारा सफल बनाने का, इस क्षतणक पररविथनशील पातथथव िीवन के दोषों और अपूणथिाओं को अतििमण करने का यिी उपाय िै।

समस्त धमथ, समस्त पूिा का ध्येय अपनी सत्ता के इस मिान िथ्य को पुननथवीन करना और उसकी पुनप्राथक्ति करना िै- "मैं इस संसार की अपेक्षा लाखों गुणा अतधक भगवान् का अपना हाँ। संसार से मेरा सम्बन्ध मात्र क्षतणक िै। कुछ िी देर पूवथ मैं इस तवश्व का निीं था, न मैं इस तवश्व के तलए हाँ। अभी मैं यिाँ हाँ, परन्तु मुझे शीघ्र िी यिाँ से िले िाना िै। एक क्षण ऐसा आयेगा

तक इस बाह्य प्रपंात्मिक संसार से मेरा सम्बन्ध समाि ो ायेगा और मैं पुनः उसी आयाम में विाँ पहुाँ ाऊाँगा ाँ से इस बाह्य प्रपं के अस्थायी सम्पकथ की अवस्था में प्रवेश तकया था।"

मानव भी कैसा अन्धा ै! कभी सत्य को निीं देखिा। माया तवतवध प्रकट रूपों में प्रत्यक्ष ी कर सत्य के मित्त् को धारण कर री ै और इस प्रकार मनुष्य को सत्य का तवस्मरण करा री ै। उत्तरोत्तर गिरे; आन्तररक आक्तत्मक सम्बन्ध की अवस्था में तवकास और वधथन पाने वाली थिा इस थ्य का ज्ञान कराने वाली तक इस पररविथनशील, क्षतणक भौतिक तिया से मारे सम्बन्ध की अपेक्षा भगवान् के साथ मारा सम्बन्ध सिस्रों गुणा अतधक वास्ततवक और साथथक ै, यि प्रतिया एक आवश्यकीय मिान् प्रतिया ै तवशेषकर उस क्तस्थति में ब आप अपने ीवन में सिमिु ी आनन्द, पूणथिा, शाक्तन्त, वैभव, सौन्दयथ, सनुतुलन और स्वास्थ्य ो ों। समस्त धमथ, मि और सम्प्रदाय था सन्त केवल इसी मिान् लक्ष्य को ले कर संसार में आये ैं-मानव को इस ीवन में अपने इस सम्बन्ध को अतधक गत्यात्मक एवं ीवन्त बना लेने की आवश्यकिा का पुनः स्मरण तदलाने आये ैं। समस्त धमों का यिी मुख्य उदे्देश्य रिा ै और समस्त सन्तों का, ो वे पूवथ के ों या पतश्चम के, प्रािीन ों या आधुतनक यिी मूल सनेद्श रिा ै। दशथन और धमथशास्त्रों का प्रमुख ध्येय रिा ै व्यक्ति को इस तनि पररविथनशील से, अनेकों की इस कलाबिी से दूर करके उस स्थायी और अपररविथनशील की ओर उनुमुख करना।

संसार के इस बीड वन में स्वयं को खो निीं देना ै प्रतुयिु अन्तर के देवालय की ओर लिना ै ाँ सौभाग्य का तनवास ै। धमथ का मुख्यिः यिी आशय ै। धमथ के समस्त अनुष्ठान, सभी योगाभ्यास था अिायों, गुरुओं आतद ारा उपतदष्ट सभी प्रतवतधयाँ केवल एक ी उदे्देश्य अथवा लक्ष्य ले कर ली ै और वि ै स्वयं को अ सत्ता में, अन्यिम सत्ता में, अतिीय सत्य में, तिसके तवषय में ी वास्ततवक रूप में कि सकिे ैं, 'यि मेरा ै और मैं इसका हाँ' पूणथिा के साथ पुनस्थाथपन।

तवश्व की अन्य तकसी भी वसुतु के सम्बन्ध में आप इस सत्य को तनतश्चि रूप से निीं कि सकिे तक वि मेरा ै और मैं उसका हाँ। अपने शरीर के सम्बन्ध में भी निीं कि सकिे, ो वि शरीर आपको तकिना ी तप्रय क्यों न ो, ो वि आत्मा के समान ी तनकट क्यों न ो और ो आपने उससे पूणथ ादात्म्य ी क्यों न कर तलया ो। शरीर भी आपको एक तदन आपतत्त काल में छोड कर यि किा हुआ ला ी ायेगा- "मुझ पर ुम्हारा कोई अतधकार निीं ै। मैं यिाँ तकसी अन्य तवधान, कमथ-तवधान के वश में हाँ और ब यि कमथ पूरा ो ायेगा, ुम अपना कि कर मुझ पर दावा निीं कर सकोगे।"

बि आप शरीर को अपना समझिे भी ैं, ब भी उस पर आपका तकिना तनयन्त्रण ोिा ै? भोिन में कोई भी गलि ी खा लेने पर पेट में गडबडी ो ािी ै। उस समय क्या आप कि सकिे ैं- "ुम मुझसे सम्बि ो, अिः गडबड मि ोओ, गडबडी बन्द कर दो!" वि आपकी बािों पर कान निीं देगा। आप शोध करके ो ाक्टर (पी-एि.ी.) की ीन उपातधयाँ ले लें, ो देश के राष्टरपति ी क्यों न बन ायें, शरीर पर आपका कोई अतधकार निीं ोगा। यतद आप उसके प्राकृतिक कायों के अनुकूल लिे ैं और उससे ीक ढंग से व्यविार करिे ैं, बि वि आपके साथ लेगा। अन्यथा यतद आप उसके तकसी तनयम का उल्लंघन करिे ैं, ो वि आपको बिा देगा तक आपका उस पर तकिना तनयन्त्रण ै। अिएव, में ानना ै तक केवल एक ी सित्ता सत्य ै तिसको म दृढ़िापूवथक कि सकिे ैं- "ू मेरा ै और मैं ेरा हाँ।" और सत्ता ै भी वि।

ईश्वर आपका अपना ै। तदव्य आपका अपना ै। उससे आपका शाश्विि सम्बन्ध ै। आपकी सत्ता उसी में ै। अिः ीवन में परमावश्यक ै उससे घतनष्ट सम्बन्ध रखो ो नष्ट निीं ोिा, तिसका अन्त निीं ोिा, तिसमें पररविथन निीं ोिा, ो आपको कभी तनराश निीं कर सकिा, आपके ीवन में भ्रम पैदा निीं कर सकिा। अतनत्य के साथ के सभी सम्बन्ध अन्तिः दुःखद ो

ी। वि तनरी सत्य िै। यतद आप तंकीति् तिन्तन करें, िो सामान्य बुक्ति से पि िल िायेगा तक
अतनत्य का संग अन्तिः दुःखपूणथ िोिा िै और वि शाश्वि सत्ता िी एकमात्र िै िो आपकी अन्तरिम अतभलाषा
पूणथ कर सकिी िै। शाश्वि सत्ता िी आत्मा को सन्तोष दे सकिी िै और आप
आत्मा िैं। आप यि भौतिक शरीर निीं ंिैं। आप यि सदैव िंिल रिने वाला मन निीं ंिैं, और न
िी बुक्ति िथा न यि तमथ्या कुिु अिं िैं।

आप आत्मा िैं; अिः केवल तनत्य िी आपकी अतभव्यक्ति को सन्तोष देगा। आप तनत्य में
िी वास्ततवक आनन्द, वास्ततवक िृक्ति, वास्ततवक शाक्तन्त और बास्ततवक अथथ में सवथा पूणथ िोने
की भावना प्रिा कर सकेंगे। यिी एक भावना सवाथतधक मित्त्पूणथ िै, सदैव इसी के तनकट रिना
िातिए, इसे कभी निीं ंभूलना िातिए और इसके साथ अत्यन्त घतनष्ट सम्बन्ध रखना िातिए और
इस सम्बन्ध को सदैव गत्यात्मक और संवधथनशील िोना िातिए।

आप इसे तकस प्रकार कर सकेंगे ? आपको िो क्षमिाएँ प्रिा िैं, उनके िारा िी कर
सकिे िैं। आपके अिार वे िी िैं। यतद अन्य वसुतुओं ंकी भााँति दैवी सत्ता भी स्थूल स्पशथनीय
िोिी, िो सवथप्रथम आप उसे अपने शरीर िारा पकडिे और पकडे रखिे; परनुतु वि िो अति-
भौतिक और अदृश्य िै। कम-से-कम आपकी विथमान िीिन-अवस्था के तलए िो वि अभौतिक और
अदृश्य िी िै। सम्प्रति आपकी िीिना बतिमुथखी प्रतिस्थातपि तविार, वसुतुपरक अनुभूति िै। अिः
आपको संसार िी तदखायी दिेा िै।

वि कौन िै तिसने आपको तवश्व-प्रतिया के संग, बाह्य तवषयपरक िगि् के साथ उलझाव
की क्तस्थति में पहुाँिाया? और कैसे आप तवतवध वसुतुओं ंऔर अनुभवों ंमें फाँस गये िैं तिनसे आप
स्वयं को मिुु निीं ंकर पायेंगे? आप अपनी भावनाओं ंऔर भावुकिा के कारण िी बाँधे िैं और
आसि हुए िैं। उन्िोंनें आपको आपके िी राग और आसक्ति के काँटे में फाँसाया िै।

व्यक्ति का स्वभाव िो प्रच्छन्न भावुकिा और व्यक्तित्व से बना िै, इसका प्रत्यक्ष प्रमाण िै।
इस विथमान तल्लीनिा का िो बन्धन िै, दासिा िै और तवषय अनुभव में स्वयं को खो देना िै,
इसका (तल्लीनिा का) मुख्य कारण और प्रवृत्त करने वाली शक्ति विी िै। अिः इस तल्लीनिा
(Involvement) से उतदि िोने वाली समस्त क्तस्थतियों ंके अनुभवों ंके समक्ष स्वयं को उद्घातटि
करके एक प्रकार से मनुष्य स्वयं को इस तल्लीनिा से उत्पन्न नाना प्रकार के अनुभवों ंके समक्ष
उद्घातटि कर दिेा िै। सुख में, दुःख में, कष्ट में, यािना में, सफलिा िथा भग्नाशा में समान
रूप से प्रकट कर दिेा िै। अिः बािरी िगि् के प्रति आपकी तल्लीनिा आपकी भावुकिा िारा
अतनवायथ रूप से प्रकट िोने के कारण आपमें सदैव प्रतितिया िोगी और वि आपकी सत्ता के उस
आयाम िक िोगी ििााँ आपके व्यक्तित्व का संवेदनशील िित् िै।

२२. अध्यात्म-तवद्या का सार

परम तपिा परमात्मा को, अगतणि सृतष्टयों ंके सवथशक्तिमान् तनयन्ता को, प्रेम के परमेश्वर
को कोतटशः प्रणाम। तिसकी कृपा से आि इस प्रािः िम सब एकत्र हुए िैं, उस प्यारे तपिा को
मेरा प्रणाम और साष्टांग दण्डवि्। इस प्राि: वेला में, इन क्षणों ंमें िम सब आपका अनुभव करें।
देवातधदेव! िम तवनम्र सेवा-भाव से, यिााँ आपके प्रति सामान्य प्रेम-भाव से एक-दूसरे के तनकट
सातन्नध्य में आये िैं, आने का प्रयत्न तकया िै। आध्याक्तत्मक भावना से तमलने का यि अवसर प्रदान
करने के तलए िम आपको धन्यवाद दिेे िैं िथा स्वीकार करिे िैं तक इस आध्याक्तत्मक सम्पदा को

प्रदान करने की िो कृपा आपने की िै, वि इसतलए निीं ंतक िम अपने गुणों ंके कारण उसके योग्य िैं, प्रतुयुि मि अतंकंनिों ंके प्रति आपने अपने अपार पे्रम, यदृच्छ कृपा िथा असीम अतिन्त्य करुणा के कारण िी दशाथयी िै। िमारे प्रति िो आपने यि मिान् कृपा और दया की िै, उसके मि तबलकुल भी योग्य निीं ंिैं। आपका नाम सदैव गौरवात्तिि रिे !

मैं मदुरै की तदव्य िीवन संघ की शाखा को भी धन्यवाद देिा हाँ तिसने मुझे आप िैसे ईश्वरोनुमुख िीवन-पथ के पतथकों ंके बीि उपत्तस्थि िोने का सौभाग्य प्रदान तकया। अध्यात्म-ज्ञान के इस पावन के्षत्र में आ कर मुझे सन्तोष तमला िै। इसी के साथ मैं तप्रय और आदरणीय बनु्धु सीमतण को भी धन्यवाद देिा हाँ तिन्ोंने मदुरै आने पर मुझे यिााँ पे्रमपूवथक आमत्तन्त्रि करने की कृपा की और इस प्रकार मुझे अवसर प्रदान तकया तक मैं आपसे ईश्वर के तवषय में कुछ कि सकूाँ, अपने तवषय में कि सकूाँ िथा उससे (ईश्वर से) अपने सम्बन्ध के तवषय में भी कि सकूाँ िो िम सबका स्रोि िै, आधार िै और अत्तन्तम लक्ष्य िै। अन्त में मैं आप सबको, िो अि ईश्वर की पे्ररणा से यिााँ एकत्र हुए िैं, धन्यवाद देिा हाँ। मैं यिााँ ईश्वर के एक तवनम्र सेवक और स्वामी तशवानन्द िी के तवनीि तशष्य के रूप में उपत्तस्थि हुआ हाँ।

श्री स्वामी तशवानन्द िी तवरले िी व्यत्ति थे िो एक धमथ-तवशेष में िन्म ले कर उसी की आस्था और तवश्वासों ंमें पले; परनु्तु उसके उपरान्त एक ऐसे आध्यात्त्मक स्तर पर पहुाँि गये तिसने उन्ें स्विः िी उस धमथ से उि कर एक ऐसी भूतमका पर ला खडा कर तदया ििााँ उन्ोंने अनुभव तकया तक वे तकसी एक धमथ के अनुयायी निीं ंरिे, प्रतुयुि उस तवश्व-धमथ के िो गये िो समस्त धमों के हृदय में तछपा िै; अिः ईसाइयि या इस्लाम में उन्ें ऐसा िी लगिा था िैसा तिन्दू-धमथ में। सब धमथ या मि उनके तलए एक िैसे िी थे। वे किा करिे थे तक धमथ केवल एक िी िै और वि िै िो िीव को पुनः ईश्वर की ओर ले िाना िाििा िै। अिः वि ससीम की असीम की ओर, व्यत्ति की समतष्ट की ओर, मानव की तदव्यिा की ओर िथा मनुष्य की ईश्वरत्व की ओर यात्रा िै। सभी धमों के अन्तर में इसी की खोि िै।

मानव मात्र में आत्मा की गति भी उस सत्य के अनुभव में उिकर उसे पकडने और उसमें अनुप्रतवष्ट िोने के तलए िै िो (सत्य) अनातद िै, अनन्त िै, शाश्वि िै, तनत्य िै, िो सदैव था, िै और तिसका कभी अन्त निीं ंिोगा िथा िो इस स्थूल भौतिक िगि् का तनमाथण करने वाली, पररविथनशील एवं क्षतणक तदखायी देने वाली वसु्तुओं ंऔर नाम-रूपों ंमें तनतिि िै। इन अदृश्य िोिे हुए नाम और रूपों ंके पीछे कोई ित्त्व िै। ये पररविथनशील पररविथनीन के संग िैं। ये (नाम-रूप) अतनत्य िैं, परनु्तु वि तनत्य शाश्वि सत्य िै। उसे िम ईश्वर किके िैं। उन्ोंने किा- "विी िमारा अत्तन्तम लक्ष्य िै, विी अत्तन्तम गन्तव्य िै। समस्त धमथ मनुष्य को इस लक्ष्य की प्रात्ति के योग्य बनाने का प्रयत्न करिे िैं, उस िक पहुाँिने में सिायिा करिे िैं।"

यि तनतश्चि िै तक उन्ें धमथ का ित्त्व तमल गया था। उनका किना तक धमथ के मूल-ित्त्व से तभन्न प्रितलि धमथ का बाह्य कलेवर बनाने वाले िो अन्य िथ्य िैं, वे उस धमथ-पिति का प्राण-ित्त्व निीं ंििो, बाह्य कलेवर मात्र िोि िैं। मानवात्मा की उस सनािन सूक्ष्मातिसूक्ष्म परम सत्ता और सनािन, अतिन्त्य, सूक्ष्म अलौतकक ित्त्व की और सुतनतश्चि गति िी धमथपरायण िीवन िै और उस ित्त्व का कोई नाम निीं ंिै।

वि अनाम िै। उसे िम तकसी भी नाम से पुकार सकिे िैं। उसके असंख्य नाम िैं। साथ िी वि नाम-रतिि भी िै। वि िो िै, विी िै (It is that which is)। इसी को उद्घोतषि करिा हुआ वि किका िै- "मैं िो हाँ, विी हाँ (I am that I am) ।" यि िानिे हुए तक मैं विी हाँ िो तनत्य िै, शाश्वि िै, तिसमें भूि, विथमान और भतवष्य कालािीि तनत्यिा में बदल िोिे िैं वि मैं हाँ। परम सत्य की यतद कोई पररभाषा दी िा सकिी िै िो विी िो ईश्वर ने, परम सत्ता ने िमें को बिायी थी- "मैं िो हाँ, विी हाँ।" और तिन मिापुरुषों ंने भी धमथ की औपिाररकिा को िोडिे हुए इस अनुभव िक, इस रिस्यमयी अनुभूति के ममथ िक पहुाँिने का

प्रयत्न तकया, उन्ोंनें अन्तिः स्वयं को एक सामान्य धरिाल पर िी पाया, िााँ सभी को विी शाश्वि अनुभूति हुई और वे कि सके "मैं हाँ, मैं हाँ।"

प्रागैतििातसक काल में िारों ंवषथ पूवथ इस देश के रिस्यदशी और ऋतष िब इस अनुभव को उपलब्ध हुए, िब उन्ोंनें भी घोतषि तकया - "सत्य एक िै; परन्तु अनेक नामों ंसे पुकारा िािा िै- **'एकं सडिप्रा बहुिा वदन्तन्त'।"** वि गुह्य सत्य, वि शाश्वि सत्य केवल एक िै, अनेक निीं।ं वि िअि िै; क्योंतक असीम िै, और िो-कुछ िै सब विी िै। इसीतलए किा गया िै- **"एकमेवाडिीयं ब्रह्म।"** वि परम सत्य ब्रिा िै।

'ब्रह्म' से तिन्दुओं ंके तत्रदेवों ंमें से प्रथम देव सिथक तिया अथवा सिथकि–त्त् ब्रह्मा समझने की भूल निीं ंकरनी िातिए। वेदान्तन्तक भाषा में 'ब्रह्मन्' अथवा 'ब्रह्म' उसे किा गया िै िो िब कुछ भी निीं ंथा, िब भी था। वि नाम-रूप के प्रकट िोने से पूवथ था, यिााँ िक तक सृतष्ट से पूवथ था। वि **'एकमेवाडिीयं ब्रह्म'** िोओ िै, कारण-रतिि िै, परन्तु समस्त पदाथों का आतद कारण िै। वि एक िै, िअि िै, अिः आप उसे तकसी भी नाम से पुकारें, वि एक से अतधक निीं ंिो सकिा। आप उसे सवथशक्तिमान् किें, फादर इन िेवेन किें, िोवा किें, अल्लिा किें, अहुरमज़्दा किें, ईश्वर किें, तनवाथण किें, मिान् िाओ किें कोई फकथ निीं ंपडिा। वे इसे एक से अतधक निीं ंबना सकिे। वि आत्यन्तन्तक िअि सभी धमों का भगवान् सब धमों से परे िै। केवल विी तनत्य िै, अनन्त िै, पूणथ िै और समूपूणथ िै। िब िक मानवात्मा उस परम सत्ता के मिा-अनुभव में प्रवेश निीं ंकरिी, िब िक असन्तुष्ट और िंिृ रििी िै। िब िक मनुष्य पूणथिा को उपलब्ध निीं ंिो िािा, िब िक अपयाथििा का भाव उसके हृदय को, उसकी आत्मा को तवदीणथ करिा रििा िै।

िैसा तक िम िानिे िैं, यि संसार खण्ड िै, सीतमि िै, देश-काल-पररक्तच्छन्न िै। यिााँ सब पदाथथ पररविथनशील िैं िो शीघ्र िले िाने वाले िैं। काल में िी उनका आतद और काल में िी उनका अन्त िै, अिः वे शीघ्र समाि िो िाने वाले, क्षतणक और अक्तस्थर िैं। इस छोटे से क्षतणक काल-सात्य में भी उनमें िर क्षण पररविथन िोिा रििा िै, सदैव पररविथन िो रिा िै। और िूंतक ये सब अतवश्वसनीय, पररविथनशील, शीघ्र समाि िो िाने वाले िैं; अिः मानवात्मा उनसे सन्तुष्ट निीं ंिो सकिी। उसे िो उसकी प्यास िै िो पूणथ िै, अभाव-रतिि िै, शाश्वि, स्थायी और तनत्य िै। इस प्रपंिात्मक तवश्व की तकसी वस्तु से उसकी िृषा शान्त निीं ंिो सकिी। उसकी वि िृषा, वि कुषुध उस पूणथ, अखण्ड और तनत्य तिसे िम ईश्वर किे िैं, उसके अतिररि और तकसी से शान्त निीं ंिो सकिी।

ईश्वर िी मानव की खोि िै। विी समस्त धमों का लक्ष्य िै। िमारे पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारा ने देखा तक मानव-समाि सभी धमों के हृदय में तनतिि इस मूलभू सावथभौम ित्त् को ग्रिण करने की िेष्टा करने और िाक्तत्त्क एकिा; िो मनुष्य को ित्काल आत्मीय रूप से पूणथ बना कर तवश्व में परस्पर एक-दूसरे के साथ आत्मीयिा का भाव, सियोग का भाव और ईश्वर की इस खोि में समभागी िो िाने का भाव-बोध िगािी िै-ऐसी एकिा की िेिना में प्रवेश करने की अपेक्षा वि एक ऐसी अवस्था में प्रतवष्ट िो रिा िै िााँ सुगतिि धमथ के बािरी ढााँिे में तलि िो गया और पारस्पररक मिभेदों ंपर बल देना आरि कर तदया। धमथ अपेक्षाकृि वैर, शत्रुिा, फूट, तिरस्कार िैसी भावनाओं ंको पैदा करने का कारण बन गया।

वे इस बाि से अत्यन्त दुःखी थे तक मनुष्य परस्पर उन्ीं ंवस्तुओं ंके तलए लड रिे िैं िो वस्तुएाँ एकिा लाने का कारण रिी िैं। अिः गुरुदेव ने अपना िीवन-ध्येय बनाया इस अशान्त, व्यग्र बीसवीं ंशिी के मनुष्यों ंमें परस्पर एकिा की भावना और मानवीय प्रेम उत्पन्न करना। धमथ एक िै। ईश्वर एक िै। धमथ की वास्ततवक भाषा प्रेम की भाषा िै। यि धमथ हृदय का धमथ िै। आप तििना िी अतधक तवभि िो कर िानने का प्रयत्न करेंगे तक िमारे में परस्पर तकिना अन्तर िै, धमथ आपको दूसरों ंसे उिना िी दूर ले िायेगा। इसके तवपरीि आप धमथ के ममथ में तछपी इस

सुन्दर एकिा को तििना िी अनुभव करेंगे, उिना िी आप एक-दूसरे के तनकटिर आने लगेंगे।
इसतलए उन्ोंनें किा तक ईश्वर एक िै, मनुष्य का तपिा एक िै। धमथ एक िै-मनुष्य को प्रेम करना और उसकी सेवा करना िथा उस परम तदव्य की पूिा और खोि में िीवनापथण कर देना। उन्ोंनें भगवान् की पूिा करने को, उसकी प्राक्ति का प्रयत्न करने को, समस्त िीवों ंको प्रेम करने और
उनकी सेवा करने को किा। संक्षेप में धमथ का हृदय यिी दो िीिें िैं और ये िी समस्त धमों का अमर सन्देश िैं।

अरे मानव! उस परम की उपासना कर, सिग िो कर उसकी ओर बढ़ िथा ब्रह्मानुभव
के तलए िागरूक िो कर प्रयत्न कर। सबको प्रेम कर। िीवन को अतवराम सेवा, प्रेममयी सेवा
और भ्रािृ-भावना का क्षेत्र बना ले।

उनकी सेवा की पररभाषा थी प्रेम की अतभव्यक्ति। प्रेम का अतभव्यक्तिकरण सेवा िै। उनकी धमथ की पररभाषा थी भगवतू्पिा, इस अनुभव को उपलब्ध करने का सिग प्रयत्न।

यिााँ िम लोग अध्यात्म-तवद्या (Theology) की तशक्षा-शाला में एकत्र िैं। अध्यात्म-तवद्या ईश्वर-ज्ञान िै। ईश्वर-ज्ञान िम धमथशास्त्र पढ़ कर पा सकिे िैं; सन्तों ंके सातन्नध्य में, उनके पावन िरणों ंमें बैठ कर, उनसे प्रश्न पूछ कर, उनके िारा तदये गये उत्तरों ंसे, उनके िारा प्रदत्त प्रकाश से िम ईश्वर-ज्ञान प्राि कर सकिे िैं। यि ज्ञान िम उनसे िी पा सकिे िैं तिन्ें उसके स्वरूप का ज्ञान िै और िो उसे शब्दों ंमें अतभव्यि कर सकिे िैं। ईश्वर के इस ज्ञान को परोक्ष ज्ञान किे िैं। यि ज्ञान मन, बुक्ति और तववेक िारा प्राि िोिा िै। इसके िारा िममें दूसरों ंको ज्ञान बिाने की क्षमिा आ िािी िै; परन्तु यि ईश्वर का िीवन्त अनुभव निीं ंदे सकिा। इसीतलए इस ज्ञान को 'परोक्ष' किा िािा िै।

परन्तु ईश्वर का दूसरा ज्ञान भी िोिा िै िो ईश्वर के सम्बन्ध में गिरा, व्यक्तिगि, िमारी आध्यात्मिक प्रकृति की गिराइयों ंमें तछपा अनुभव िै। यिााँ न िकथ करने की कुछ गुंिाइश िै, न सुनने की और न आश्वस्त िोने की। यिााँ िो आप ित्काल िी पकडाई में आ कर िेिना के उस िल पर ले िाये िािे िैं ििााँ ईश्वर आपके तलए यथाथथ सत्य बन िािा िै। ििााँ िगि्-बोध निीं ंरि िािा, तकसी का बोध भी निीं ंरि िािा। यतद रििा िै िो आपकी िेिना की गिराइयों ंमें केवल दिी स्पक्तन्दि प्रत्यक्ष भागवि अनुभव। यि अनुभव ईश्वर की असत्ता के संशय को सदा के तलए दूर कर देिा िै और ईश्वर का ज्ञान िर िरि से आपके तलए तनिान्त तनतश्चि और तववाद-रतिि उसी प्रकार िो िािा िै तिस प्रकार िथेली पर रखा हुआ फल। यि ज्ञान तकसी प्रकार की इक्तियों ंसे; िािे वे भौतिक स्थूल इक्तियााँ िों ंया मन और बुक्ति िैसी सूक्ष्म इक्तियााँ िों; ंप्राि निीं ंिो सकिा। यि िो प्रत्यक्ष िै, अनन्तरिि िै, आत्मिक िै। इसे 'अपरोक्ष-अनुभूति' किे िैं।

एक बार इस ज्ञान को उपलब्ध िो िाने पर आप विी व्यक्ति निीं ंरि िािे। आप पूणथिः रूपान्तररि िो िािे िैं। आपकी िेिना शुभ्र गुणों ंसे उद्भातसि िो उठिी िै ििााँ प्रत्येक पदाथथ तदन के प्रकाश की भााँति स्पष्ट िो िािा िै। भगवान् आपके तलए एक िीवन्त िथ्य, आपके िीवन का, आपकी सिि िेिना का एक अंग बन िािा िै। िभी आप कि सकेंगे तक आपका िीवन, आपकी गति िथा सत्ता भगवान् में िै। यि ज्ञान िी उपलब्ध करने योग्य सारभूि वसुतु िै। इसे 'अपरोक्ष-अनुभूति' किे िैं। यि ज्ञान उिना िी निीं ंिै, तििना िीवन्त अनुभव िै।

तिस प्रकार तकसी व्यक्ति को तनतश्चि तदन िक िीनी के बारे में तक िीनी ऐसी िोिी िै, इस तवतध से िीनी बनिी िै, इस रूप-रंग की िोिी िै, देखने में ऐसी लगिी िै िथा उसकी रासायतनक संरिना-वि सफेद िूरा िै, ितलयों ं(Cubes) के रूप में तबकिी िै, तमश्री के रूप में भी तबकिी िै, आतद-आतद सैकडों ंबािें बिायी गयी िों ंिो उस व्यक्ति को िीनी के सम्बन्ध में ज्ञान प्राि िो िािा िै और वि िीनी के तवषय में अच्छा खासा व्याख्यान दे सकिा िै, लेख तलख सकिा िै; परन्तु िब िक वि िीनी को िखिा निीं, ं िीभ पर रख कर उसकी मधुरिा का

आस्वादन निीं ंकरिा िब िक िीनी तवषयक वास्ततवक और श्रवण तकये हुए ज्ञान में बडा अन्तर रिगा। अपरोक्ष और परोक्ष ज्ञान में भी यिी अन्तर िै।

ब्रह्मानुभव में प्रवेश कीतिए और इसे अपना िीवन्त अनुभव बनाइए। यि आवश्यक िै। मैं तवनम्रिापूवथक तनवेदन करना िीिा हाँ तक इस पुनीि तशक्षा-संस्था के अध्यात्म-ज्ञान के समस्त छात्र ईश्वर, संसार, मनुष्य के तवषय में िथा मनुष्य और संसार के पारस्पररक सम्बन्ध के तवषय में व्याख्यानों, ं पुस्तकीय अध्ययन और तिन्तन िारा ज्ञान ग्रिण कर स्वयं को सम्पन्न िो बनायें िी, साथ–ी-साथ मेरी िातदथक कामना िै तक अपने हृदय में, अपने अन्तरिम में भगवान् के िीवन्त अनुभव की खिो भी तनरन्तर िारी रखें।

मेरे आत्मीय बनुधुओ! मैं आपको यि भी कि देना िीिा हाँ तक अध्यात्म- तवद्या िो आप यिााँ सीख रिे िैं, वि स्वयं अपने में ध्येय निीं ंिै-आप इसे भी िानें। यि तकसी सांसाररक प्रयोिन, काम-धने्धे की पूतिथ का साधन भी निीं ंिै तक यि आपको पादरी बनने की क्षमिा दे दे या इस ज्ञान से आप अध्यात्म-तवद्या के लेखक बन िायें या िीिथ के मूल-तसिान्तों ंका िन-समिू में प्रिार करने वाले प्रिारक बन िायें-इिना भी निीं।ं यि ज्ञान इसका भी साधन निीं ंिै। परनुतु आपको अपने अध्यात्म का ज्ञान िोना िातिए और अपनी तथयोलोिी को ईश्वर के िीवन्त अनुभव में प्रवेश करने का साधन बनायें। विी अध्यात्म-तवद्या का मूल–त्त् और प्रतिपाद्य िै।

मैं उस तदन की प्रिीक्षा में हाँ तिस तिन आपको भगवान् के मिा-अनुभव का वरदान तमलेगा, तिस तदन आप उस परमात्मा से यिु िो कर आत्मा की अन्तज्योंतिसे ज्योतिमथय बन िायेंगे। इसी तमलन से िीवन पररपूणथ िोिा िै; अक्तस्तत्व में औतित्य आिा िै। केवल इसी के िारा आप उस आक्तत्मक िैिन्य की अवस्था को उपलब्ध िोंगे तिसमें फ्रांस के सन्त िान, अतवल की सन्त टेरेसा और असीसी के सन्त फ्रांतसस िैसे मिान् रिस्यवातदयों ंकी िरि आप कि सकेंगे- "मैं परम तपिा परमेश्वर का बालक हाँ, केवल वे िी मेरे तपिा िैं। मैं यिााँ का निीं ंहाँ, उस परम तपिा का हाँ।" ये सब ईश्वर-अनुभव में उिरे हुए ईसाई धमथ के प्रकाश-पुंि िैं।

तप्रय बनुधुओ! अपनी इस अध्यात्म-तवद्या को परम अनुभव में िाने की आधारतशला बना लो। तकसी भी अन्य िीि से सनुतुष्ट न िोना। केवल उसे िी लक्ष्य में रखो। तगरिे का एक तवनम्र सेवक बन कर, ईश्वर के सने्देश का प्रिार करने के साथ–ी-साथ पररपूणथ गतिशील, तनिान्त आध्याक्तत्मक आन्तररक िीवन यापन करिे रिो। ऐसा करने पर िी िम तदन-प्रति-तदन उत्तरोत्तर ईश्वरिे–ना के मिानुभाव के तनकट से तनकटिर िोिे िायेंगे। इसी परम अनुभव को तनतवथकल्प समातध किा गया िै। िमारे पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारािा का प्रमुख िीवन-ध्येय यिी था। वे इस तदखायी देने वाले नानात्व से िमारा ध्यान िटा कर परम अनुभव को लाना िीििे थे।

इसके साथ िी बीसवीं ंसदी की मानविा के िीिाथथ उन्ोंने िो अमूल्य सेवा-कायथ तकया, वि िै आि की मानविा को आध्याक्तत्मक िीवन की ओर, आध्याक्तत्मक गुणों ंकी ओर िथा आध्याक्तत्मक खिो की ओर पुनः ले आना। इसके तबना समस्त धमथ और उनकी साधनाएाँ केवल औपिाररक िी िैं। और वि तिन्दू भी केवल औपिाररक तिन्दू िै िो तिन्दू–ीवन के बािरी कलेवर की पूतिथ करिा िै और अन्तर से वि तबलकुल खोखला, ईश्वर को िानने की आकांक्षा से रिति, तनपट तदवातलया िै। ईश्वर के तलए कोई कुछ निीं ंकरना िीििा। केवल अपने तलए सन्तोष िीििा िै तक मैं नाक्तस्तक निीं ंहाँ, अधातमथक निीं ंहाँ। अधमी िोने का दोष न लग िाये, इस कारण वे धमथ के बािरी स्वरूप की पूतिथ करिे रििे िैं। आि के मुसलमान केवल नाम के मुसलमान रि गये िैं। ईसाई भी केवल नाम के ईसाई िैं। पारसी भी केवल नाम के पारसी िैं।

लगभग अट्ठानवे, तननानवे प्रतिशि मनुष्य अपने धमथ या सम्प्रदाय से केवल मौक्तखक नािा िीिडे िैं। वे धमथ के केवल बािरी रूपों ंिक िैं, िब तक धमथ-स्थापना का वास्ततवक उदे्देश्य िै

मनुष्य को ईश्वर की खिो की प्ेरेरणा देना, ईश्वर का अनुभव देना। यि लक्ष्य पिा निीं ंकिााँ खो गया िै और धमथ अध्यात्म-तवीन िो गया िै, शुष्क िो गया िै। गुरुदेव आये और िीवन पयथन्त यथाशक्ति धमथ की इस आध्याक्तत्मक रिीरा को पूरी करने में लगे रिे। अिः धमथ का अथथ िमारे तलए िै ईश्वर को िानने का सिग प्रयास, अभी इसी क्षण ईश्वरानुभव में प्रतवष्ट िो िाने का प्रयास। अि धमथ को, ईश्वरातभमुख अप्रिीिति गति, आध्याक्तत्मक प्रतिया से स्पक्तन्दि गति िोना िातिए। केवल बतिमुथखी कायाथवतल िोने से काम निीं ंिलेगा।

अिः वे िीिो थे तक धमथ आपकी अन्तर की गिराइयों ंमें प्रवेश कर िाये और आपके हृदय के अन्तरिम में सतिय िो उिे इसीतलए उन्ोंनें यि मिान् सन्देश तदया-"िीवन का ध्येय आत्म-साक्षात्कार िै।"

अरे मानव! उि खडा िो। िीवन एक अद्भुि अवसर के रूप में िुम्हें तमला िै। इस अवसर से लाभ उिाओ और ईश्वर को उपलब्ध िो िाओ। इस शरीर के पिन से पूवथ, इस भौतिक दिे के अन्त से पिले िी तकसी भी िरि ईश्वरानुभव प्रिा कर धन्य िो िाओ। िीवन को सफल बनाओ। यिी एक िीि िै िो वास्ततवक सफलिा से, ईश्वर के प्रत्यक्ष िीवन्त अनुभव से ुम्हारे िीवन को मिाघथिा दिेी िै। इसतलए मानव की तनःस्वाथथ सेवा िारा, सबमें ईश्वर के दशथन िारा इस दुलथभ वसुतु को प्रिा करो। अपने दैतनक कायों के मध्य में भी ईश्वर को अनवरि याद करो। िो-कुछ करो, सब उससे िी युि कर दो।

प्रत्येक कमथ, िीिो वि तकिना िी छोटा, साधारण, कुषि, मित्त्विीन क्यों ंन प्रिीि िीिोा िी, वि मित्त्विीन निीं ंिै। उसे भगवान् से िोड दो। िो िर तिया को ईश्वर से िोडिा िै, उसे तवश्व-नाटक के इस सांसाररक अतभनय में बाँधा न समझो। उस ईश्वर से किो- "िे भगवन्! मनसा, वािा और कमथणा मैं िो कुछ भी करिा हाँ, आपके िरणों ंमें समतपथि िै। इस प्रकार मैं ुम्हारी पूिा करना िीििा हाँ। मेरा छोटे-से-छोटा कमथ, िीिो वि घर में, बािार में, समाि में, व्यवसाय में, किीं ंभी क्यों ंन तकया गया िो, सब िुम्हें अतपथि करिा हाँ। िुम्हारे प्रेम में िी मैं यि करिा हाँ और िुम्हें िी अतपथि िै।"

इस प्रकार उन्ोंनें किा तक अपनी सांसाररक तियाओं ंको ऐसी तियाओं ंमें बदल िालो िो ुम्हें सीधे ईश्वर से िोडिी िैं। सब प्रातणयों ंमें ईश्वर के दशथन करो। वि केवल अिौक्तिय, अभौतिक सत्य निीं ंिै, प्रत्यक्ष और आन्तर सत्य भी िै। वि सवथत्र िै, इस क्षण भी यिााँ िै। अिः उसे सवथत्र देखो और अपने समस्त कमथ परम श्रिापूवथक उसे िी अतपथि करो। अपना समस्त िीवन िी उसको अतपथि कर दो और इस प्रकार अपने िीवन को स्विः िी प्रभु की ओर अनवरि गतिशील प्रतिया बन िाने दो। कमथ श्रिा िै। िीना प्राथथना िै। कमथ सिमुि में तनत्य तवद्यमान तदव्य की उपासना िै।

इस प्रकार उन्ोंनें िमारे सम्पूणथ िीवन के प्रत्येक क्षण को तदव्य बनाने का सन्देश तदया। प्रािःकाल से रातत्र पयथन्त आप और कुछ निीं,ं केवल भगवान् की पूिा-उपासना करिे िैं। उसी के पुिारी िैं। तगरिे, तसनागोग, मक्तन्दर, मसतिद या गुरुिारे िी मात्र पूिा-स्थल निीं ंिैं, वरन् आप िीिााँ-किीं ंभी पूिा-भाव से िैं विीं ंवसुतुिः आप तगरिे में िैं, प्रभु के समक्ष िैं। अिः सभी स्थान पावन िैं, उसकी सत्ता से पतवत्र िैं। इसतलए अपने िीवन को ऐसा बनाइए तक वि उस तदव्य को सौन्दयथ अतपथि करे।

िैसे यि सुन्दर-सी पुष्पमाला मुझे पिनायी गयी िै, वैसे िी आप सम्पूणथ िीवन को परम सि् परमेश्वर के तलए, उस भगवान् के तलए िो सवथदा सवथत्र तवद्यमान िै, माला बना लें और अपने प्रत्येक कायथ को उस माला में गूाँथा िाने वाला पुष्प। आपका िर कायथ उस िीवन-माला का सुमन बन िाये तिस माला को आप भगवान् को अतपथि करने िा रिे िैं। अिएव अपनी तियाओं ं को आध्याक्तत्मक बना लें, उन्ें योग-कमथ में रूपान्तररि कर लें। उसकी अदृश्य सत्ता का िर समय

अनुभव करें। उसे अक्तखल सृतष्ट में जिौ-प्रिो और समस्त नाम और रूपों ंमें वास करने वाले के रूप में देखें िथा इस प्रकार अपने िीवन को ईश्वर-अनुभव की ओर उत्तरोत्तर गतिशील एक मिान् प्रतिया, समूपूणथ प्रतिया बना लें। मनुष्य मात्र से पे्रम करें। ईश्वर की उपासना करें। उसका अतवराम स्मरण करें। समस्त कायों के मध्य भी उसका तिन्तन करें।

प्रिाः और सायं कुछ समय तनकाल कर अपनी आत्मा में प्रवेश करें। बतिगथि को भूल िायें। शरीर को भूल िायें। समय को भूल िायें और आत्मा में िले िायें िथा सचे्चे पे्रम और भक्ति से भगवान् के समीप शान्त और क्तस्थर रूप से तटक िायें। तिन्तन करो, ईश्वर का ध्यान करो और अपने िीवन को प्रफुक्तल्लि करके अपनी आध्याक्तत्मकिा को पुनः शक्ति-सम्पन्न करो। दिुपरान्त अपने दैतनक कायथ में लग िाओ। रातत्र में एक बार पुनः भगवान् में ििरो। इस प्रकार आत्म-साक्षात्कार करो। सबकी सेवा करो। उस परमेश्वर की प्रतितदन उपासना करो। उपासना तनयतमि रूप से गिरे ध्यान के रूप में करो और अपने िीवन के प्रते्यक क्षण में उसकी खिो िारी रखो। उसे आक्तत्मक रूप में उपलब्ध करो। सेवा, पे्रम, ध्यान और साक्षात्कार करो।

आपमें अध्यात्म के आवश्यक अपररिायथ गुण प्रतितष्ठि करने वाले तदव्य िीवन के सने्दश के तलए िमारे गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी मिारि का िीवन समतपथि था। उन्ोंने सावथभौम आध्याक्तत्मक सने्दश तदया। उन्ोंने तकसी तवशेष 'धमथ' या 'वाद' का प्रिार निीं ंतकया, प्रत्युि आध्याक्तत्मक िीवन, आध्याक्तत्मक खिो के सने्दश को प्रसाररि तकया, तिसके तबना धमथ वास्ततवक िीवन से शून्य िो िािा िै, शुष्क िो िािा िै, ित्िीनि िो िािा िै।

अि: मेरे तप्रय बनु्धओ! धमथ का सार िै ईश्वर की खिो और उसका अनुभव। आपकी यि अध्यात्म-तवद्या ईश्वर का िीवन्त व्यक्तिगि अनुभव-प्राक्ति में, ईश्वर का वास्ततवक आन्तररक ज्ञान प्राि करने में सिीव स्पन्दनशील प्रतिया बन िाये। साधारण अथथ में ईश्वर का ज्ञान इसका आधार िै। ईश्वर-ज्ञान के इस आधार पर, इस नीवं पर िी ईश्वरानुभव का भवन तनमाथण करो और कृिाथथ िो िाओ। आपका िीवन मिान् अनुभवों ंसे मक्तण्डि िो ! यि शरीर छूटे, उससे पूवथ िी आप इस ईश्वरिेिना में संक्तस्थि िो िायें-उसी िेिना की भूतमका पर तिस पर स्वयं ईसा मसीि थे और िानिे थे तक वे परमात्मा के पुत्र िैं। उनका यि कथन कथन मात्र निीं ंथा। वे परमात्मा के पुत्र िैं, इसे वे अपनी अन्तरिम सत्ता में िानिे थे। आप सब उस िेिना को प्राि िों ंतिससे यि कि सकें-"मैं परम तपिा का पुत्र हाँ।" और इस िरि अपने को परम धन्य बनायें।

अपने तलए प्रकाश बन िाओ। समस्त प्रातणयों ंके तलए प्रकाश बन िाओ। परम तपिा परमेश्वर के िरणों ंमें मेरी यिी तवनम्र प्राथथना िै िथा आपमें से प्रते्यक से मेरा यिी िातदथक अनुरोध भी िै। भगवान् को ढूाँढ़ने और पाने के तलए िी िीओ। मानव के प्रति और भगवान् के प्रति िो पे्रम-भाव िै, उसे सबको समातिि करने वाली पे्रम की ऐसी मिान् भावना में पररणि कर लो िो आपको स्वयं को भुलवा दे िथा िर एक के तलए आनन्द, उल्लास, सान्त्वना, सेवा, सिायिा प्रदान करने का किे बन िायें। आपका िीवन आदशथ बन िाये। आपका िीवन ब्रह्मानुभव में पूणथत्व प्राि करे! आप सभी पर सदैव भगवान् की कृपा िो! सभी पूवथ-पतश्चम के सन्तों ंके, प्रािीन-अवाथिीन सन्तों ंके, तवगि और वियमान सन्तों ंके आशीवाथद आप पर िों!ं इस सेवक की प्राथथना भी सदा आपके साथ िोगी। भगवान् करे, आपका िीवन आध्याक्तत्मक गुणों ंसे प्रकातशि िो, प्रभु-पे्रम से आपका िीवन स्पक्तन्दि िो िाये, आप प्रभु की खिो की लगन से भरपूर िो िायें और ईश्वर-साक्षात्कार से आपका िीवन आलोतकि और प्रकातशि िो िाये!

२३.मानवि–ीवन का लक्ष्य

इस संसार में िीन वसुतुएँ दुलथभ िैं-मानवि–न्म, मोक्ष की कामना और सन्तों ंका संग। ये िीनों ंभगवतूकृपा और उसके अनुग्रि से प्राि िोिी िैं। इन िीनों ंमें मनुष्यि–न्म अमूल्य वरदान िै;
अिः उसे प्रथम स्थान तदया गया िै। सत्ता की यिी एक ऐसी अवस्था िै तिसमें िीव को बुक्ति और तनत्यातनत्य-वसुतु-तववेक की अति-दुलथभ क्षमिा उपलब्ध िोिी िै। इसीतलए मनुष्यि–ीवन भगवान्
की अत्यन्त दुलथभ देन माना गया िै। अिः मनुष्यि–ीवन प्राि करके भी यतद आपमें उस अवस्था
को पहुँाँिने की िीव्र अतभलाषा निीं ंिै िो आपको तनत्य आनन्द और अमरिा प्रदान करेगी, िो इसका अथथ िै तक आप इस मनुष्यि–ीवन का उपयोग तकसी लक्ष्य िेिु निीं ंकर रिे िैं। यतद ऐसा
िी िै, िो आपका अक्तस्तत्व पशुवि् िै। खाना, पीना, सोना और वासनाि–न्य आनन्दोपभोग मनुष्य
और पशु में समान िैं। मनुष्य का आदशथवाद और भौतिक सत्ता से किीं ंऊपर उिने की उसकी
आकांक्षा उसे पशु से तभन्न बना दीिी िै। िम िानिे िैं तक िमें कुछ उच्चिर प्राि करना िै िथा
इस भौतिक िीवन की अपूणथिाओं ंसे मुि िोने की िीव्र आकांक्षा भी िममें िै।

इसके पश्चाि् आिा िै तविज्जनों ंका संग। उि दो वसुतुएँ अथाथि् मानवि–न्म और मुमुक्षुत्व
प्राि कर लेने पर भी िमारा िीवन भ्रम से आवृि रिा िै, असफल प्रयासों ंसे भरा रिा िै।
यि सब केवल इसी कारण तक िम निीं ंिानिे तक सिी प्रयत्न क्या िै? सम्यक् प्रयत्न की क्षमिा
िी उस भाग्यशाली व्यक्ति को प्रदान की गयी िै तिसे पथ की बाधाएँ दूर करने वाला यि िीसरा
वरदान प्राि िै। यतद िम स्वयं को प्रभु को अतपथि कर दें, िो वि िमें मागथ तदखािा िै। िब
प्रलोभन िमें पथ-भ्रान्त करिा िै, उन क्षणों ंमें वि िमें प्रेरणा दे सकिा िै, उत्साि और साास दे
सकिा िै। िमें िीनों ंिी वरदान प्राि िैं–िीनों ंिी निीं,ं प्रत्युि िारों ंअथाथि् मन भी। मन भी
सिमति िोयेगा। मानव-मन से बडा कोई दानव निीं ंिै। वि माया का दूि िै; अिः ईश्वर-प्राक्ति
के माम में बाधक िै। अिएव मन अनुकूल िोना िातिए। आप पर भले िी देव-कृपा िो गुरु-कृपा
और शास्त्र-कृपा िी क्यों ंन िो, मन को आपका सियोगी िोना िी िातिए।

मि अपने परम ध्येय, परमादशथ की ओर तदन-प्रति-तदन उन्नति िथा प्रगति करिे िाने के
तलए िी यिाँ िैं। अिः आि का यि शुभ तदन और पुनीि अवसर िै तक आि से िम ऐसी
तनयतमि कक्षाएँ िालू कर रिे िैं तिनमें ध्यान के तसान्त बिाये िायेंगे, ध्यान का अभ्यास कराया
िायेगा िथा साधना के सभी पिलुओं ंपर प्रकाश िाले हुए यि भी बिाया िायेगा तक अपनी
प्रत्येक तिया को आध्याक्तत्मक तकस प्रकार बनाया िाये। िम प्रािः और सायं ध्यान करिे िैं; परनुतु
तफर भी तदन-भर के अपने कायथ-व्यापार िथा अन्य के संग व्यविार में अति-संकीणथिा और
स्वाथथपरिा तदखािे िैं। यि िमारी साधना में अवरोध पैदा कर ध्यान के पररणाम को नष्ट कर देिा
िै।

कििािे िैं तक यूलेतसेस सुदूर प्रवासी थे, उनकी अनुपक्तस्थति में उसकी पत्नी पेनेलोपके
तकसीदूसरेकीपत्नीिोनािािािीनिीं ंथीििीथी।वितनष्ठावान्औरपतिपरायण स्त्री थी। अिः उसने
अपनेप्रणतययों ंसेकिातकविएकवस्त्रबुनरिीिैऔरिबिक वि वस्त्र िैयार निीं ंिो
िायेगा,िबिकतकसीसेतवविािनिीं ंकरसकिी।उन्िोंनेंमानतलया और िब िक यूतलतसस
लौटकरनिीं ंआया,वितदन-भरवस्त्रबुनिीरिीऔरतदन-भरका बुना राि में उधेड देिी।
इसीिरिकाउधेडनािमारेिीवनमेंनिीं ंिोनािातिए।प्रािःऔरसायं िमने िििनी भी साधना
की िो, उसमें िमें अतदव्य तित्त् निीं ं िोडने िातिए।

अपने कायों के बिी में यतद िम अपने मूलभूि िित् को भूल िािो िैं, रुक्ष िो िािो िैं, तकसी की आलोिना करिे िैं या सच्चाई से िट िािो िैं, िो िो साधना िमने ध्यान के क्षणों ंमें की िै, उसे उधेड कर रख देिे िैं। अिः िमारा बतिगथि िीवन और िमारी तियाएँ, िमारी वाणी और कमथ, िमारे ध्यान, उपासना और साधना की भावना के अनुरूप िों ंऔर उस भावना का संवधथन करने वाले िों।ं इसतलए अपनी साधना को बनाये रखने के तलए आवश्यक िै तक उसे िम केवल अपने शात्तन्तपूणथ क्षणों ंिक िी सीतमि न रख कर अपने समस्त कमों में तदव्यिा ले आयें। मिारे समस्त कमथ िमारे वास्ततवक स्वभाव के अतभव्यंिक िों।ं वे तदव्य िो िायें।

यिी कारण िै तक कमथयोग में समस्त कमों को तदव्यिा प्रदान की िािी िै। यि सबको िानना िातिए िािे वि ध्यानयोगी िो, भि िो या वेदान्ती िो। कमथयोग बडा कतिन िै। एकान्त में आपकी बडी आदशथ भावना िो सकिी िै; परन्तु किोर यथाथथ से सामना िोने पर, इस तवषमिाओं ंसे भरे िगि् में सन्तुलन रखना, केवल तदव्यिा को अतभव्यि करना िथा तनःस्वाथथ रिना बडा कतिन कायथ िै। परन्तु तफर भी सूपृिणीय िै; क्योंतक इसके िारा अन्य योग सफल िो िायेंगे।

िब मनुष्य आत्म-त्याग की भावना के साथ, माधुयथ के साथ आदशथ िीवन व्यिीि करिा िै, उसका एक माला िप भी अन्य व्यक्तियों ंकी िािारों ंमाला िप के बराबर िोिा िै; क्योंतक उसका स्वभाव तदव्य कमों के िारा पतवत्र और समृद्धि िो िािा िै। परन्तु यतद स्वभाव काम, िोध आतद से पूणथ िै िब िािे आप ध्यानोपासना करिे रिें, पर भूतम िैयार न िोने से वि फलविी निीं ंिोगी।

व्यक्ति को आश्चयथ िोिा िै तक उसकी उन्नति क्यों ंनिीं ंिो रिी िै? निीं ंिो रिी िै; क्योंतक अपने कायथरि िीवन में वि साधना के प्रतिकूल िलिा िै। साधक को तववेकशील िोना िातिए। उसे देखना िातिए तक तछि किाँ िै? अन्यथा पात्र टपकिा िी रिेगा। आप तकिना िी भरिे िायें, व्यथथ िै। अिः आपको िानना िोगा तक पात्र किाँ से ररसिा िै और इस िेिु आपको कमथयोग की कला का ज्ञान िोना िातिए।

इसका व्याविाररक ज्ञान आपको आश्रम की कक्षाओं ंमें िी तमलेगा। एक रािा के पास िीन खोपतडयाँ थीं।ं उसने अपने राि-पत्तण्डि से पूछा तक इन िीनों ंमें कौन श्रेष्ठ िै? उस पत्तण्डि ने एक खोपडी को तलया और उसके कान में िार िाला। वि िार दूसरे कान से बािर तनकल आया। दूसरी खोपडी के कान में िब िार िाला गया, िो वि मुख–िार से बािर आ गया। िीसरी खोपडी के कान में िब िार िाला गया, िो वि सीधा वक्ष में िला गया। राि-पत्तण्डि ने बिाया तक िीसरी खोपडी श्रेष्ठ िै।

पिली खोपडी ऐसे लोगों ंकी प्रिीक िै िो एक कान से सुन कर उसे आत्मसाि् तकये तबना िी दूसरे कान से तनकाल देिे िैं और उसके तवषय में भूल िािो िैं। दूसरी खोपडी उन लोगों ंकी प्रिीक िै िो ज्ञान प्राप्त कर उसे िनिा में फैलाने को िो व्यग्र रििे िैं, परन्तु स्वयं उस पर निीं ंिलिे। ये तििीय श्रेणी के लोग िैं। िीसरी खोपडी श्रेष्ठ कोतट के साधकों ंकी प्रिीक िै िो ज्ञान श्रवण कर उसे हृदयंगम कर लेिे िैं और उसका दैतनक िीवन में प्रयोग करने की िेष्टा करिे िैं। मैं आपसे अनुरोध करूँगा तक आप िीसरी खोपडी की िरि बन िायें और िो कुछ भी बुि िनों ंके संग से, सन्तों ंऔर मिात्माओं ंके तनकट सत्संग से प्राप्त िो, उसका तवकास और अभ्यास करें। भगवान् का आशीवाथद आप सबको प्राप्त िो!

२४.समृक्ति का तवधान

आयुवेद का तसिान्त िकिा िै तक व्यातध का मूल शरीर निीं ंिै, मन िै। यि व्यातध िी सब भौतिक रोगों ंका कारण िै; अिः इसका व्यातध नाम बडा अथथपूणथ और साथथक िै। शारीररक रोगों ंको उन्िोंने व्यातध किा िै और इन शारीररक व्यातधयों ंके मूल को, मानतसक कारण को 'आतध' किा िै। पिले एक रोग िोिा िै, िब दूसरा उसी से पैदा िोिा िै। िदनन्तर उसका परिणाम प्राण-शक्ति के दुरुपयोग के कारण प्रकट िोिा िै। प्रातणक ऊिाथ के दुरुपयोग से शरीर में कुछ ऐसी दशा उत्पन्न िो िािी िै िो बीमारी पैदा कर दीिी िै।

भारि के प्राचीन ऋतषयों ंने शरीर की दशाओं ंकी अद्‌भुि प्रकार से व्याख्या की िै; पाश्चात्य ढंग से निीं ंकी िै। मन के मल के कारण िो अवस्थाएँ प्रकट िोिी िैं, उन रुग्ण अवस्थाओं ंके तनदान के तलए आयुवेद में एक तसिान्त 'तत्रदोष' का था। आपकी प्राण-शक्ति शरीर के 'तत्रदोष' पर तनभथर िै। वे किि िैं तक मन की िुिा और प्राण-शक्ति की सूक्ष्मिा में तकसी प्रकार गडबड िो िाने से, मानव मात्र की सामान्य अवस्था का तनमाथण करने वाले इन तत्रदोषों ंमें असनुतुलन आ िािा िै। मध्ययुगीय यूरोप और इंग्लैण्ड में औषतध-क्षेत्र में 'तत्रदोष' का तसिान्त अनिाना निीं ंथा। मेरा तवश्वास िै तक यूरोप की पिति कुछ-कुछ आयुवेद िैसी िी थी और सिविः वि अरब और यूनान के माध्यम से आयी थी।

ये िीन दोष-कफ, तपत्त और वाि िैं। सामान्यिः स्वस्थ शरीर में ये सब एक तवशेष मात्रा में पाये िािे िैं और िब प्राण-शक्ति के कुप्रयोग अथवा दुरुपयोग के कारण, आसक्ति के कारण तकसी प्रकार की अतनयतमििा उत्पन्न िो िािी िै या गलि तिन्तन और भावनाओं ंके कारण मन में गडबडी िो िािी िै, िब िीनों ंदोषों ंमें असनुतुलन आ िािा िै; पररणामिः रुग्णिा की त्तस्थतियाँ प्रकट िोने लगिी िैं। इस असनुतुलन के कारण यतद कफ का िोर हुआ िो कफ-सम्बन्धी बीमाररयाँ यथा खाँसी, फेफडों ंमें कष्ट, सरदी, िुकाम आतद आ घेरिी िैं और यतद यि

असनुतुलन अतधक वायु के कारण िोिा ि ै िो सक्तन्धविा, उदरस्फीति, कतट-वेदना आतद प्रकट िो िीि ि ैं।

आयुवेतदक तितकत्सक तत्रदोषों ंमें उत्पन्न तवषमिा को दूर करने के तलए िी औषतध दिेा ि ै; परनुतु यि भी तिकिा ि ै तक इस औषतध िारा मैं आपके तत्रदोषों ंको एक बार पुनः सम करने का प्रयास िो करूंगा; परनुतु भिीर से आपको भी कुछ करना पडेगा। अिः सबसे पिली आवश्यकिा ि ै पूणथ आत्म-संयम की। इसके बाद संवेग आिे ि ैं। सभी बुरे संवेगों ंको त्याग दीतिए। परनुतु कैसे? यिाँ आयुवेतदक ऋतष बडे सिायक रि े ि ैं। वे वि मनोतवज्ञान निीं ंिानिे थे तिसका आधुतनक मनोवैज्ञातनकों ंको पिा ि ै; परनुतु तफर भी वे उस िथ्य को िानिे थे तिसे िानना िातिए था। उन्िोंनें किा- "यतद आप मन को शान्त करना िाििे ि ैं और उसे संवेग-रतिि बनाना िाििे ि ैं, िो उसमें अध्यात्म की िरंग उिाइए।" और इस उद्देश्य िेिु तितकत्सक सदैव तकसी मन्त्र का िप करने को या तकसी तवशेष देवालय में िा कर तकसी देविा- तवशेष की तकसी तवशेष तवतध िारा पूिा करने को किा था।

िानिे िो, पूिा एक ऐसा शक्ति-सम्पन्न साधन ि ै तक एक बार भी यतद िुम अपने मन को ईश्वरोनुमुख कर लो, उसकी सत्ता को उस परम सि् से एक कर लो तिससे िुमने स्वयं को तवक्तच्छन्न कर तलया ि ै-यि तवक्तच्छन्निा िी वास्तव में सांसाररक सत्ता या मानवििन्म नामक मिा-व्यातध का मूल कारण ि ैिो िुम्हारे मन में आमूल पररविथन आ िायेगा, एक बहुि बडा बदलाव आ िायेगा। पूिापरायणिा में यतद िुम उस तदव्य से एक िो कर मन्त्र िपने लगो, तदव्य नाम का उच्चारण करने लगो, िो िुम्हारा मनस्तत्त् शुि और सूक्ष्म िो िायेगा िथा तिस स्थूल अवस्था ने भौतिक शरीर में रुग्णिा के तिह्न पैदा तकये थे, वि ठीक िो िायेगी। तितकत्सक बािर से अन्तर की ओर िथा रोगी अन्तर से सियोग करे, िो शरीर पुनः स्वस्थ िो िािा ि ै। संक्षेप में, तिसे पंिम वेद भी किि े ि ैं, उस आयुवेद की यिी पिति और प्रणाली ि ै।

आयुवेद का प्रतिपाद्य ि ै तक मनुष्य तदव्य ि ै और स्वास्थ्य उसकी स्वाभातवक दशा ि ै और शुििा िथा सूक्ष्मिा उसकी पूवाथपेक्षाएँ ि ैं। इसतलए वि बडी रोिक घोषणा करिा ि ै। िीवन के प्रति तिन्दू-दृतष्टकोण ि ै तक व्यक्ति िार पुरुषाथों के तनतमत्त, िार मिा-उपलक्तब्धयों ंके िेिु िीवन यापन और कमथ करिा ि ै। वे ि ैं-धमथ, अथथ, काम िथा मोक्ष। 'धमथ' नैतिक आदशों की पूतिथ ि ै। 'अथथ' सम्यक् िीवन यापन िेिु ईमानदारी से धनोपािथन करना ि ै। 'काम' उन तवधातनि इच्छाओं ंकी पूतिथ ि ै िो ईमानदारी से, सिानपूवथक िीवन यापन के तलए, आत्म-कल्याण और नि-कल्याण के तलए आवश्यक िोिी ि ैं; उन सभी इच्छाओं ंकी पूतिथ ि ै िो दूसरों ंके कल्याण के तवरुि न िों।ं 'मोक्ष' ि ै उस प्रभु को उपलब्ध िो िाना, उस परम तदव्य में तनत्य मुि िो िाना।

आयुवेद का किना ि ै तक उि िारों ंपुरुषाथों की प्राक्ति का स्वास्थ्य सवोत्तम मूल अथवा आधार ि ै। स्वास्थ्य के तबना इनमें से कोई भी प्राि निीं ंिो सकिा; अिः शरीर की उतिि रूप में देखभाल भी प्रमुख किथव्यों ंमें आिी ि ै और यि सनुतुलन और संयम िारा, सम्यक् तिन्तन, सम्यक् भावना और पूिा-भाव िारा मानतसक वृतत्तयों ंमें सम्यक् पररविथन ले आने से प्राण-शक्ति के संिय िारा िोिा ि ै। उतिि मात्रा में, उतिि समय पर, उतिि तवतध से तकया हुआ भोिन भी शारीररक अवस्था को उतिि दशा में रखिा ि ै; अिः ठीक समय पर, शान्त मन से भोिन खूब िबा कर करें और भोिन के उपरान्त थोडा तवश्राम करें। सदैव पररतमि रिने का प्रयत्न करें। भोिन सदैव पूिा-भाव से ग्रिण करें; क्योंतक भोिन िी िीवन-दािा ि ै और भोिन िी िीवन न्िा ि ै। यि सब बहुि मित्त्पूणथ ि ै।

यतद इस प्रकार स्वास्थ्य की देखभाल िोने के कारण प्रातणक शक्ति के संिय और मन की सम्यक् वृतत्त के कारण आप स्वस्थ दशा में ि ैंिीवन यापन की समुन्नि पररक्तस्थति भी आप प्राि कर लें, इसके तलए क्या यत्न करेंगे? समृक्ति का समुतिि स्तर आपको कैसे प्राि िो सकेगा?

समृक्ति का अथथ लोभ और लालसा िथा अदम्य इच्छाओं ंकी िृक्ति में न िो कर तवधानिो सीमाओं ं के अन्तगथि मन को शाक्तन्त प्रदान करने वाले िथा मन की तिन्ता, तवक्षेप और अशाक्तन्त दूर करने वाले सरल िीवन में पाया िायेगा। सरल िीवन िो आपके मन में ऐसी भावना और ऐसे तविार दे सकेगा तक आप अपने सातथयों ंकी सेवा कर सकें िथा दत्ततित्त िो भगवान् की सेवा कर सकें और इस प्रकार बिार का कल्याण, अपना परम कल्याण कर सकें। समृक्ति के क्या तसिान्त िैं? मैं आपको समृ िोने का गुर निीं ंबिा रिा हाँ। मैं िो केवल उसके तसिान्त बिा रिा हाँ। लेतकन समृक्ति का रिस्य भी अपनी आय की सीमा के भीिर िी रिना िै-आय से कम खिै । ऋणग्रस्त कभी न रतिए। अति संक्षेप में, सबसे कीतमया बिा यिी िै। िब समृक्तिशाली बना कैसे िाये ? यतद आप पााँि सौ रुपये कमािे िैं और िार सौ नब्बे खिथ करें, िो दस रुपये आपके पास िमेशा ििे रिेंगे। यतद आप इस तवषय पर कुछ किने की अनुमति दें िो मैं कहाँगा तक तकश्ों ंपर कोई वस्तु न खरीतदए। तकश्ों ंपर खरीदने की आदि न तातलए। नगद िै िो खरीतदए; यतद निीं ंिै िो न खरीतदए। उसके तबना काम िला लीतिए।

थिातप कुछ िो समृक्ति के तनयम िैं िो िो शाश्वि आध्याक्तत्मक सत्य से उद्भि िैं। यतद आप अभाव का तिन्तन करिे िैं और आपको अभाव लगिा िै, िो आपको अभाव का अनुभव िोगा और यतद आपको अपने वैभव पर तवश्वास िै िो तिस प्रकार व्यक्ति की छाया उसका अनुसरण करिी िै, उसी प्रकार वैभव आपके पीछे िलेगा। यतद आप कुछ िािो िैं, िो आप त्काल अपना दररि िोना स्वीकार करिे िैं। इच्छा दाररिय िै। वि अपयाथििा का भाव िै। आप ज्यों ंिी इच्छा करने लगिे िैं, कुछ िािने लगिे िैं, िािने से पूवथ िी यािक िो िािो िैं। समृ िोने का रिस्य िै समृक्ति के इस तसिान्त के अनुरूप िीवन यापन करें। साथ िी अपनी सामान्य बुक्ति को, कामनसेन्स को काम में लायें।

एक बार वस्तुओं ंकी इच्छा करने से यतद आपने दररिा को दृढ़ करना आरि कर तदया, िो दररिा िी तनयम बन िायेगी। इच्छा-रिति िो िाने में िी समृक्ति के तवधान को सतिय कर देने का रिस्य िै। क्यों?ं क्योंतक आपके अन्तर में िी समस्त ऐश्वयथ िै। कोई िी ऐसी निीं ं तिसकी आपको कमी िो; क्योंतक आप भगवान् के िैं और भगवान् िी सब-कुछ िैं। सवेसवाथ विी िै। विी सबका स्रोि िै। उसी में सब-कुछ िै। और िब आप िानेंगे तक आप उसी में िैं, िो आप सब पा लेंगे और आप सब िो िायेंगे। करना केवल इिना भर िै तक इस िथ्य को दृढ़िापूवथक स्वीकार कर लो तक आप सवथदा उसी में िैं िो सवेसवाथ िै। कुत्ता िैसे अपने स्वामी का अनुगामी िोिा िै, उसी प्रकार समृक्ति को अपनी अनुगातमनी बना लेने की यिी मुख्य कुंिी िै।

आक्तखर को आप अक्तखल सृतष्ट के स्वामी िो िी िैं; क्योंतक आप उसके उत्तरातधकारी िैं िो सभी का स्वामी िै। आपको कोई कमी निीं ंिै। आप सवैश्वयथमयी, वैभवमयी आत्मा िैं। आपका वास्ततवक स्वरूप भूमा िै, पूणथत्व िै। आप इस भावना को तििना िी दृढ़ करेंगे और पूणथ तवश्वास के साथ इसे मानेंगे, मानना िी निीं ंप्रत्युि पूणथ आस्था के साथ मानेंगे-उिनी िी समृक्ति आपके तलए सुतनतश्चि िै।

अभाव और दररिा की भावना मन की वृतत्त िै। आपके पास तििना िै, उसी में आप अनुभव करिे िैं तक आपके पास सब-कुछ िै, िब आपको कुछ निीं ंिातिए; परन्तु आपके पास सब-कुछ रििे हुए भी यतद आप सोििे िैं तक यि आपके पास निीं ंिै, िो आपके पास कुछ अतिररि िोगा िी निीं।ं एक लखपति िो दस-बीस लाख बना लेना िािा िै, वास्तव में तभखारी िै।कोई गाडीवान या िपरपाल िो िीस-िालीस रुपये मातसक पािा िै, यतद वि किे तक यि मेरे तलएकाफी िै, मेरी िेब सदा भरी रििी िै िो वि उस लखपति से किीं ंमिान् िै, उससे धनी िै;क्योंतक न उसमें अभाव का देश िै, न मााँगने की यािक-वृतत्त ।

अिः समृक्ति के वास्ततवक तसिान्त का रिस्य िै अपनी पूणथिा को दृढ़ापूवथक स्वीकारना, अपने वैभव को स्वीकारना और ईश्वर को पा कर सब-कुछ पा लेने की मनोवृतत्त में, ििाँ तकसी
प्रकार का अभाव निीं ंरिरा, तनत्य क्तस्थि रिना। एकमात्र यिी उपाय िै। यिी रि िै। तिस क्षण
से आप दृढ़ापूवथक इसे स्वीकारने लगेंगे तक आपमें पररविथन िोने लगा िै, आपकी वृतत्त में पररविथन िोने लग ियेगा।

वृतत्तयााँ आपके तिन्तन की िी उपि िैं। आपके िीवन के तनमाथण में सवाथतधक मित्त्वपूणथ
आपका तिन्तन िी िै, आपके तविार िी िैं। वे भवन का तनमाथण करने वाली ईंटों ंके ढेर के
समान स्थूल िथा स्पशथ करने लायक िैं। वे आपके समूपूणथ िीवन का तनमाथण कर सकिे िैं;
आपके िीवन में तकसी भी िरि की अवस्था पैदा कर सकिे िैं। और यतद तविार सिी हुए िो वे
तविार आपमें स्वस्थ िो िाने की क्तस्थति भी पैदा कर सके िैं।

िैसे व्यक्ति तकसी ििी को पकड कर उस पर िढ़ ििािा िै, उसी प्रकार सम्यक् तविारों ं
में भी कोष-प्रतिकोष के तनमाथण की क्षमिा िै। तवक्षि कोष स्वस्थ िो सके िैं। कोई भी ििी िो
आपमें नष्ट िो गयी िो, सम्यक् तविारों ंसे बन सकिी िै और इसी प्रकार कुतविार आपके अन्तर
का िो पूणथ िै, उसे तवनष्ट कर रुग्ण बना सके िैं।

तविार-शक्ति एक ऐसी ििी िै िो आपमें से, प्रत्येक िीवात्मा में से सुफुतटि ििोी िै। यि
आपके अति-तनकट िै। आत्म-शक्ति समस्त तविार-शक्ति के मूल में और पृष्ठ में ििरी िै। अपनी
वास्ततवक क्तस्थति को दृढ़ापूवथक स्वीकारने से आप इरि क्तस्थतियों ंका िथा उन क्तस्थतियों ंका िो
आपके तलए स्वाभातवक निीं ंिैं, अतिमण कर ििो िैं।

इस उद्देश्य िेिु वैभव की दृढ़ स्वीकृति का वास्ततवक रिस्य सनुतुतष्ट िै। कुछ भी ििोा रि
, पूणथ सन्तोष का अनुभव करि रिे। यतद एक रुपया भी िो, िो अनुभव कीतिए तक लाखों ं
रुपये िैं । दस रुपये िों,ं िो अनुभव कीतिए िैसे दस लाख िैं। यतद एक बार भी आपमें
सन्तोष-वृतत्त आ गयी, िो िब कोई भी ििी आपको दुःखी निीं ंकर सकेगी। लेतकन यतद आपमें
सन्तोष-वृतत्त निीं ंिै, िो आपको तफर कोई भी सुखी निीं ंकर सकिा।

सम्पन्निा, समृक्ति का वास्ततवक रिस्य िै अपने वास्ततवक अपररतमि स्वरूप को, अपने
पूणथत्व के असली िथ्य को दृढ़ करना। सनुतुष्ट रतिए और मन के सामने तलख कर टााँग दीतिए-
"इच्छाओं ंका प्रवेश तनतषि।" "इच्छाओ! बिार तनकल िाओ।" इच्छाओं ंके उतदि िोि िी उनकी
उपेक्षा कर दोगे, िो देखोगे तक इक्तच्छि वसुतु स्विः िी आपके पास आिी िै। इक्तच्छि वसुतु से तिस
क्षण मुाँि मोड लेंगे, वि स्वयं आपका अनुसरण करने लगेगी। यि शाश्वि तवधान िै। तिन्होंने इस
तवधान का अिेषण कर स्वयं पर प्रयोग तकया, उनके िीवन में यि तवधान प्रमातणि हुआ िै।
आप तििनी इच्छाएाँ करिे ििो िैं, वे उिनी िी बढ़िी ििी िैं। इस तसिान्त को ध्यान में
रक्तखए, हृदयंगम कीतिए।

कोई ििी इससे भी अतधक कुछ ऊाँिी िै। तिन्दुओं ंका तवश्वास िै तक तवश्व में िो-कुछ
िै, सब तदव्य िै। सब ईश्वर िै। **"ईशावास्यडमदं...।"** आपको लगिा िोगा तक मैं बार-बार एक
िी बाि दोिरा रि हाँ; परन्तु सत्य िो कभी बदल निीं ंसकिा। मेरे तलए यि सिव निीं ंिै तक
आि मैं कहाँ तक सब ईश्वर िैं और कल किने लगूाँ तक यि सब ईश्वर निीं ंिै। सत्य तनत्य िै। यि
लाखों ंबार किा गया िै; क्योंतक न िो उसे कभी सम्यक् रूप से ग्रिण तकया िा सका िै, न
सम्यक् रूप से तिया िा सका िै।

"सवं खक्तल्वदं ब्रह्म।" प्रत्येक शक्ति ईश्वर िै। सांसाररक प्रत्येक घटना ईश्वर िै। प्रत्येक
प्राणी ईश्वर िै। प्रत्येक नाम और रूप ईश्वर िै। आप िो कुछ भी अनुभव करिे िैं, वि तवतवध
प्रकट रूपों ंमें तदव्य ित्त् िी िै और समृक्ति भी इस तवश्व की पालनकिी शक्ति का एक साक्षि्

रूप िै। दैवी शक्ति इस तवश्व-प्रतिया में प्रथम प्रक्ेषेपण-शक्ति, रिना-शक्ति के रूप में व्यि ीीी िै िो सबको सत्तावान् करिी िै और िदुपरान्त वि तत्रकाल-भिू, विथमान और भतवष्य काल-सित्य में पालक-शक्ति के रूप में तियाशील ीरिी िै।

समझे आप, संसार में िो कुछ आिा िै, उसे यि शक्ति िीवन दीी िै, उसका पालन करिी िै और योगक्ेषेम विन करिी िै। वि ईश्वर िी िै। और दूसरे छोर पर िब कल्प का अन्त िी िािा िै, विी शक्ति िो कुछ यिाँ लाया गया था, सृति तकया गया था, उस सबको तवलीन कर लीी िै, अव्यि की मूल अवस्था में समस्त कक्तल्पि िगि्-प्रपंच को लीन कर दीी िै।

तदव्य शक्ति का वि कीीय पक्ष िो संरक्षक िै, पालक िै, िीवनदािा और योगक्ेषेम आतद करने वाला िै और यि कायथ वि अनेक प्रकार से करिा िै- िमारे तलए अतधक मित्त् का ीै। वि अन्न में िै, त्रिु के मेघ और वषाथ में िै, पृथ्वी से उत्पन्न िोने वाली तवपुल रातश में िै, उवथरिा में तवद्यमान िै। िमारे भीिर िीरातग्न में भी मौिूद िै िो िमारे भोिन को पिािी और पुतष्ट प्रदान करिी िै। वि सब समुन्नि अवस्थाओं ंमें भी तवद्यमान िै।

मैं िानना िै तक मानव का समूपूणथ िीवन अन्तिः ईश्वर िारा िी तनदेतशि िोिा िै। वि समूपूणथ तवश्व का अन्तयाथमी िै, विी अक्तखल ब्रह्माण्ड का संिालिक िै और विी िमारे िीवन का पथ-प्रदशथक िै। समृक्ति के तनयम को आदर देने की, नाना रूपों ंमें प्रकट भगवान् को आदर देने कीवि आपके िीवन के प्रत्ेयेक क्षण में तभन्न-तभन्न शिें लािा िीरिा िै; अिः इन शिों को पूरा िीकिीतिए।

२५. योग का मित्त्

साधक के तलए आध्याक्तत्मक िीेना के तवकास में मन प्रधान शत्रुु िै। मन िी ितृष्णा, तवक्ेषेप, अक्तस्थरिा आतद रूपों ं में सबसे बडी बाधा िै। यतद मन पूणथिः क्तस्थर िो िो उसमें आत्मा की ज्योतिपूणथरूपसेप्रतितबक्तिीीीम्बिोी।अिेकारकभीभीमेंअपनेमूल-स्वरूपकाज्ञान निीं ं िोने दिा। सूमृति की प्रतिया भी एक बडी बाधा िै। मन के इन सभी पक्षों ं से यिु अतविार- बुक्ति आत्मा की निन-किाथ िै। आक्तत्मक िीेना उसके कारण प्रकट निीं ं िो पािी। तित्त (तविार) की एक बडी अरोध्य आदि यि िै तक वि कायथ में पररणि िोना िी िाितिए और िर कायथ मनुष्य के स्वभाव की एक आदि बन िािा िै और िब आदिें ं में तनरन्तर फाँ से रि िो वे िमारी अतभन्न अंग िो िािी िैं।

मनुष्य का व्यविार उसके िररत्र पर तनभथर करिा िै। प्रत्ेयेक कमथ बाद में प्रतितिया-स्वरूप फलवान् बिीबिीीनिाौ।िीवनयापनकरिेहुएविकमथकीएकसमिूीसंरिनातनतमथिकर लेिा िै। विीउसकीतनयतिबिीीनिाी।इसप्रकारिमदेिखिेंतकतकसप्रकारव्यक्तिके तविार उसकीतनयतिकोअनुशातसिकरिेिैंथिािुनेहुएतविारों ंका,सम्यक् तिन्तनकिाथा गलि तिन्तनसेबिनेकाकैसामित्त्ौं?

योग-तवज्ञान की अक्तन्तम तवधा का लक्ष्य िै मन की मूलभिू तियाओं ं के समस्त व्यापार अवरिु कर देना।परन्तुतिुमोराग,िेष,कल्पनाएँ,ख्याल,तविार-रूपीउसके तवतभन्नरूपों ं किंगुल में पिलेिीसिीं।अिःमूलकीओरबढ़नेसेपिलेिमेंइनशाखा-प्रशाखाओं ंकोकाट फेंकना िै।

मान लीतिए, आप तसंसे मुिभेड करना ीिि ो िैं, िो सवथप्रथम आपको िंगल में घूमना पडेगा; िब किं ंअन्त में आप उसकी माँद िक पहुँिंगेी तित्तवृतत्त मन-रूपी तसंकी माँद िै। सबसे पिले आपको ईष्याथ, घृणा आतद उसके िो रूप िैं, उन्िें नष्ट करना िै और िब गलि कायों के समुच्चय को, िो गलि तिन्तन का िी पररणाम िै, सिी करना पडेगा। यि ओिमण के दायरे को िमशः संकीणथ करिे हुए लक्ष्य िक आ िाने की एक प्रतिया िै।

अिः मानतसक व्यापार के बतिमुथखी प्रसार का तवच्छेदन करने के तलए पिंतिल ऋतष ने योग का तवधान तकया और बडे िी वैज्ञातनक तवतधवि् िरीके से तकया। मनुष्य अपनी स्थूल तनम्न आत्मा, िो उसे तनम्न स्तर की ओर खींििी िै, के साथ एक तविारशील प्राणी िै; परन्तु दूसरी ओर उसका मूल अध्यात्म-स्वरूप िै। इन दोनों ंके मध्य में 'बुतद्ध-युि मनुष्य' िै िो मन से तिन्तन करने की क्षमिा रखिा िै। अिः वि में तिन्तन-शतक्त से सम्पन्न व्यतक्त िै िो अतध-मानव प्रिाति से तभन्न िै। अतध-मानव में तिन्तन-शतक्त निीं ंिोिी।

मितषथ पिंतिल ने मनुष्य के मूल-स्वभाव के अध्ययन के पररणाम िो प्रसुिु तकये िी िैं, परन्तु इसके अतिररि-मनुष्य वसुिुः तिस प्रकार संरतिि हुआ िै, इसका भी अध्ययन तकया और उि तनष्कषथ पर आये। उन्िोंने मनुष्य का तिन्दू या मुसलमान समझ कर अध्ययन निीं ंतकया, बतल्क उसे सावथभौतमक मान कर उसकी उस संरिना का अध्ययन तकया िै िो उसके पैदा िोने से ले कर उसके अतस्तत्व के अतन्तम क्षण िक भूिल पर रिेगी। उन्िोंने अिेषण तकया तक मनुष्य का स्वरूप प्रधानिः शुि सत्ता िै। वि ितत्ः आत्मा िै। वि आध्यातत्मक सत्ता िै-यि िथ्य तिन्तन करने वाले प्रत्येक व्यतक्त के सामने स्पष्ट िो िािा िै।

मनुष्य में आत्यतन्तक सत्य उसकी परम सत्ता िै। कोई भी अपनी असत्ता की कल्पना निीं ं कर सकिा; क्योंतक यतद आप स्वयं के 'असि्' िोने की कल्पना करिे िैं, िो उस कल्पना को करने वाला भी िोना िातिए। अिः कल्पनाकार वि आत्यतन्तक सत्ता िी िै। मनुष्य में आत्यतन्तक अमरणधमाथ ितत्् विी सत्ता िै। 'वि िै।' मैं हाँ। मैं केवल सि् हाँ। मनुष्य का यिी सारभाग उसके व्यतक्तत्व का प्रमुख अंश िै। मितषथ पिंतिल को ज्ञाि हुआ तक एक प्रमुख अंश किं ंअन्तर में िोिा िै। मनुष्य की प्रथमिः तिस पर दृतष्ट िािी िै, वि भौतिक सत्ता िै।

मानव-प्राणी के सम्बन्ध में िमारी िानकारी उसके आकार-प्रकार के सम्बन्ध की िी िोिी िै। अिः मितषथ पिंतिल ने किा तक मनुष्य का एक भौतिक स्थूल शरीर िोिा िै। यि मनुष्य का एक पक्ष िै। तिन्तनशील मनुष्य उसके भीिर िोिा िै। िीव-सत्ता का मानतसक पक्ष भी िोिा िै तिसे मनोमय कोश किेिे िैं। भाव उत्पन्न िोिे िैं, तविार आिे िैं और िीव तविार करने लगिा िै और उन तविारों ंको िी अतभव्यतति करने ििेिु शरीर को तियाशील िोना पडिा िै। मनुष्य का समग्र िीवन इन तविारों ंकी अतभव्यतक्त िी िै और यि अतभव्यतक्त तवतवध कायों के रूप में िोिी िै और इसतलए तविारशील मनुष्य का अतस्तत्व िै। मितषथ पिंतिल किेिे िैं तक इनके बीि में सम्बन्ध िोिा िै।

तविारशील मनुष्य और कायथशील मनुष्य के बीि में कायथ करने की शतक्त िोिी िै। वि बडी तवलक्षण अदृश्य आन्तररक ऊिाथ किी िािी िै। विी मनुष्य से कायथ करवािी िै। मानव-िीवन में व्याि यि शतक्त, तिसके अभाव में समस्त इतन्ियाँ तनिान्त तनतष्िय िो िािी िैं, प्राण-शतक्त किी िािी िै। नेत्र प्राण-शतक्त िारा िी देखिे िैं। कान इसी शतक्त िारा सुनिे िैं। तिह्वा प्राण-शतक्त िारा िी बोलिी िै।

मृत्यु-काल में िब प्राण प्रत्यावतिथि िोिे िैं, प्रस्थान की तिया आरम्भ िो िािी िै। मृत्यु का अथथ िै-शरीर से प्राणों ंका उड िाना। अिः िम लोग वास्तव में बोलिे-िालिे शव मात्र िैं। प्राण के िले िाने पर िम पूणथ गतििीन, अिल िो िायेंगे; क्योंतक शरीर को प्राण िी िातलि करिा िै, विी तिया करिा िै, खािा-पीिा िै, आमोद-प्रमोद आतद करिा िै। यि सब प्राण-

शक्ति के ि ी कारण ि ै। मनुष्य का यि ि ीसरा पिलू ि ै। इसके पृष्ठ में सबका ि ालक आत्मा ि ै,
'अक्तस्म' ि ै। परन्तु एक तवलक्षण भ्रम पैदा ि ो गया ि ै। आपने स्वयं को मन से ि दात्म कर तलया
ि ै। अिःआपस्वयंकोमनसेअतभन्न,उसकाअतवभाज्यअंगसमझनेलगेि ैं।यद्यतपकुछतवरले
क्षणों ं में अनिाने ि ी आप अपने उस साक्षी-स्वरूप का भी अनुभव करिे ि ैं।

बि आप किि े ि ैं, 'मेरा मन अशान्त ि ै' ि ब आप अनिाने में ि ी स्वीकार कर लेि े ि ैं
तक एकआपिैंऔरएकआपकामनिैिोअशान्तिै।अिःबिआपकिि ेिैंतकमेरामन
अशान्त ि ै या मैं मन पर तनयन्त्रण निीं ं कर सकिा, ि ब आप मन से तभन्न िोि े ि ैं। ये आपके
वास्ततवक स्वरूप की सिि अतभव्यक्तियााँ ि ैं। अिएव भौतिक अन्नमय कोश, प्राणमय कोश और
मनोमय कोश-सत्ता के अस्थायी, क्षतणक और बतिवथी ि था अवास्ततवक पिलू ि ैं। ि ाक्तत्त्क पिलू
स्वयं 'सत्ता' ि ै। आप स्वयं केवल सत्ता, िुिा, तनत्य, शाश्वि और पुराण-'िुि तनत्यः
शाश्विोऽयं पुराणः' ि ैं। मन के प्रकट ि ोने से बहुि पूवथ भी आप थे। मनोमय कोश, प्रातणक कोश
और स्थूल भौतिक (अन्नमय) कोश से आवृि मनुष्य का उसके असली स्वरूप में, तवशुि सत्ता-
िि के रूप में अध्ययन करने की प्रतिया ि ी योगाभ्यास किलािी ि ै। इसतलए अपने स्वरूप को
िानने का एकमात्र उपाय योग ि ी ि ै।

२६. स्वाध्याय का मनोवैज्ञातनक प्रभाव

धमथशास्त्रों ंमें उन मितषथयों ंके उद्गार ि ैं ि ो भगवान् के सीधे सम्पकथ में आये और उनसे
भौतिक पदार्थों के ज्ञान की अपेक्षा मित्तर ज्ञान प्रा प्ि तकया। शास्त्रों ंके रूप में उन्िोंने उसी ज्ञान
को तदया ि ै। उपतनषद् आतद शास्त्रों ंमें वे सभी अनुभव और भावानुभूतियााँ संकतलि ि ैं ि ो उन्िोंने
ध्यान ि था अिीक्तिय अवस्था में प्रा प्ि की थीं।ं इन ग्रन्थों ंमें उन प्राचीन ऋतषयों ंके अनुभवों ंका

अतभलेखन ि तिन्होंने अपने सुतनतश्चि प्रयत्न िारा स्वयं को अध्यात्म की उच्चिर भूतमका पर प्रतितष्ठि करके सवथज्ञान के शाश्वि स्रोि को स्पशथ तकया था। यिी वे ग्रन्थ िैं िो शाश्वि ज्ञान को उद्घातटि करिे िैं और तिनका कथन सावथकातलक िै। ये अपररविथनीय िैं। ये ग्रन्थ तदव्य िीवन यापन का ऐसा अद्भुि ज्ञान प्रदान करिे िैं िो िमें भौतिक िीवन से ऊपर उिा सकिा िै। ये िमें सदािार का रिस्य बिािे िैं िो अन्य ग्रन्थों िारा कदातप निीं तमल सकिा।

िीवन में तदव्यिा को कैसे िगाया िाये और आध्यात्ततत्मक उन्नति के पथ पर कैसे अग्रसर हुआ िाये-यि कानून, तितकत्सा अथवा वातणज्य आतद के तकसी ग्रन्थ िारा निीं सीखा िा सकिा। अपनी आत्मा की अमर तनयति के तनमाथणाथथ आपको तवद्यालय आतद अथवा साधारण पुस्तकालयों को भरने वाली पुस्तकों से िट कर अन्य ग्रन्थों की ओर िाना पडेगा। आपको आध्यात्ततत्मक ग्रन्थों और उन सन्तों के िीवन की ओर िाना पडेगा तिनमें िीवन-सत्य के अमूल्य रत्न तनतिि िैं। अिः स्वाध्याय शाश्वि ज्ञान िथा आध्यात्ततत्मक ज्ञान-कोष की स्वतणथम कुंिी िै िो िमारे तलए उनका िार खोल देिी िै और साधक को पूणथ िीवन, अमर िीवन का पथ तदखिािी िै।

अब स्वाध्याय के मनोवैज्ञातनक मित्त् और व्याविाररक मूल्य के तवषय में तविार करें। मनुष्य अपने सामान्य िीवन में स्वाध्याय से क्या प्राि कर सकिा िै, इस पर तविार करें। स्वाध्याय का अत्यन्त गम्भीर और बुत्तिसंगि कारण िै। िम िानिे िैं तक िमारे मन पर प्रत्येक अनुभव की छाप पडिी िै, प्रत्येक अनुभव मन पर अपना तिह्न छोड िािा िै। ये तिह्न िी बिी बन िािे िैं। आप िानिे िी िैं तक वासनाओं के अनुसार मन की वृतत्त तकस प्रकार पररवतिथि िोिी िै। इन सब बािों को ध्यान में रख कर ऋतषयों ने किा िै तक यतद मनुष्य को उन्नति करनी िै िथा प्रतिकूल वासनाओं पर तविय पानी िै, िो तनत्य प्रति मन में आने वाली इन वासनाओं का सामना करने की कोई तवतध तनयोतिि करनी िोगी। इन वृतत्तयों पर तविय पाने के तलए िी उन्होंने स्वाध्याय करने को किा िै।

स्वाध्याय कुछ इस प्रकार से कायथ करिा िै। मान लीतिए, आप तकसी लकडी के ििे में कील िालें और बाद में आपको मालूम पडे की वि कील निीं िातिए, िब आप उस कील को उखाडने की अपेक्षा दूसरी कील ले कर उसे गाडने लगिे िैं, िब पििी कील तनकल आिी िै और दूसरी कील लट्ठे में गड िािी िै। कुछ-कुछ इसी िरि िर बुरी िीि को बािर तनकालने और वासना को तनकाल फेंकने में बहुि-सी स्नायतवक शक्ति लग िािी िै। अिः उसके बदले स्वाध्याय कीतिए।

प्रतितदन प्रािः और सायंकाल आप धरिी के तभन्न-तभन्न युगों के मिापुरुषों से सम्पकथ स्थातपि करने का यत्न करिे िैं- ऐसे आध्यात्ततत्मक व्यक्तियों से तिनके शब्दों में बल िोिा िै; क्योंतक वे शब्द वास्ततवक अनुभव से उद्भूि िोिे िैं। वे रूपान्तरणकारी शब्द िोिे िैं। अिः तिन मिापुरुषों के िीवन्त अनुभव इन शास्त्रों में िोिे िैं, आप उनके सीधे सम्पकथ में आ िािे िैं। तिन मनीतषयों ने ये धमथग्रन्थ रिे िैं, उनके शब्दों में आध्यात्ततत्मक उद्बोधन की शक्ति रििी िै। अिः िब आप तकसी धातमथक

ग्रन्थ को पढ़ने लगिे िैं, िब आप इस भौतिक िगत् को भूल िािे िैं। अिः स्वाध्याय का अथथ िै धमथग्रन्थों के प्रणेिाओं वाल्मीतक, व्यास आतद के समक्ष बैिना। यि एक प्रकार का सत्संग िै। आप िब स्वाध्याय करिे िैं, िो ऐसे मिापुरुषों में िल्लीन िो िािे िैं िो आत्म-साक्षात्कार की दीत्ति से दीि रिे िैं। ये मिान् आत्माएँ मर कर धूल िो गयी िों, ऐसा निीं िै। वे नष्ट निीं हुईं। वे उस शाश्वि सत्ता से एक िो गयी िैं, अिः उनका व्यक्तित्व शाश्वि िै, अमर िै। वि नष्ट निीं िो सकिा। उनका वि व्यक्तित्व साधारण मनुष्य के व्यक्तित्व िैसा निीं िोिा तिसमें मृत्यु के समय पररविथन आ िािा िै। इस प्रकार आप अदृश्य रूप में उपत्तस्थि सन्तों के संग सम्पकथ स्थातपि करिे िैं। प्रबुि सन्तों की रिनाएँ पढ़ने से आपको उनका सातन्नध्य तमलिा िै।

उपतनषद् िकिा िै: **"स्वाध्यायान्मा प्रमदः** "स्वाध्याय की कदातप उपेक्षा न करो। िमारे
ऋतषयों ंने स्वाध्याय की यि मूल्यवान् प्रतिया बिायी िै तिससे िम श्ेरेष्ठिम मनीतषयों ंसे सम्पकथ
बनाये रखें। स्वाध्याय करिे समय यतद आप तकसी ग्रन्थ में बडे िल्लीन िो िायें, िो आपका तित्त पूणथिः तदव्य
सत्ता पर त्तस्थर िो िायेगा िो स्वयं िी एक प्रकार की सतवकल्प समातध िै। उस समय
मन से सभी सांसाररक तविार तनकल िािो िैं और मन आध्यात्त्मक तविारों ंमें िूब िािा िै। यतद आप तनरन्तर
स्वाध्याय करिे रिें िो क्या घतटि िोगा? आप इन तविारों ंको मन में लायेंगे और इन प्ेरेररि तविारों ंसे भावनाएँ
उत्पन्न िोंगी और आपका तित्त भाव-रूपी सम्पदा से भर िायेगा। स्वाध्याय से प्रतितदन आपमें समुन्नि करने वाले उदात्त
भावों ंका प्रवेश िािा िै िो तवषाद के क्षणों ंमें आपको सािस प्रदान करिे िैं। आप तवषादग्रस्त िों, ं िो
स्वाध्याय आपमें उत्सािा और िोश
भरेगा। यि एक प्रकार से भोिन िै िो आप अपनी आत्मा के तलए करिे िैं।

आप प्राि: से रातत्र पयथन्त सांसाररक वािावरण में रििे िैं; सांसाररक व्यविारों ंमें लगे रििे
िैं। इसतलए अनेकानेक भावनाएँ पैदा िोिी िैं और संस्कार बनिे िैं। सन्ध्या समय स्वाध्याय कीतिए।
उससे अध्यात्म-तवरोधी सांसाररक संस्कार तनकल िायेंगे। इन्ें बने रिने का अवसर कदातप न
दीतिए। अि: स्वाध्याय की एक व्याविाररक उपयोतगिा िो यिी िै तक अन्तर में आध्यात्त्मक तविार
उत्पन्न िोिे िैं और समस्त सांसाररक भावनाओं ंपर अतधकार कर लेिे िैं। इसके अतिररि स्वाध्याय
एकाग्रिा और ध्यान में बहुि सिायक िोिा िै।
परन्तु तकस प्रकार?

मैं आपके समक्ष एक दृष्टान्त रखिा हाँ। इस समय िमारा उद्ेदेश्य िोिा िै मन को तकसी
एक तदव्य तविार पर दृढ़िापूवथक लगाना। यिी भाव प्राथथना और पूिा में भी िोिा िै तक मन
अन्ति: एक तविार में तनतवष्ट िो िाये। परन्तु मन सदैव नाना अवांतछि तवषयों ंको सोििा रििा
िै।

एक साधारण असंस्कृि मनुष्य का मन अनेक प्रकार की तवषय-वासनाओं ंसे भरा रििा िै।
उसका समस्त तिन्तन इसी संसार को ले कर िोिा िै। वि िानिा िी निीं ंतक कोई वसुतु इत्न्ियों ं
के अनुभव से बािर भी सत्ता रखिी िै या निीं ंरखिी। मान लीतिए तक आप अनुभव करें तक
वास्ततवक तवकास में, उन्नति में ये तविार सिायक निीं ं55/8 िब आप अचे्छे तविारों ंको लाने
और शुि भाव बनाये रखने का प्रयास करिे िैं। कभी अचे्छे तविार आिे िैं िो कभी बुरे। मन
मतक्षका की िरि िै िो कभी अच्छी वसुतु पर बैठिी िै, िो कभी थूक पर भी बैठ िािी िै। इस
िरि आपका मन तवतभन्न वसुतुओं ंके बीि में िोलिा रििा िै। परन्तु मधुमतक्षका सवथदा पुष्पों ंपर
िी बैठिी िै। वि गन्दगी पर कभी निीं ंबैठिी। मन को भी मतक्षका की प्रथमावस्था से िटा कर
िदुपरान्त मधुमतक्षका वाली अवस्था से भी दूर करके उच्चावस्था में प्रतितष्ठि करना िै। स्वाध्याय यिी
करिा िै। वि मन को केवल उदात्त तविारों ंसे बााँध देिा िै, उसे बुरे तविारों ंको प्रश्रय देने का
अवसर िी निीं ंदेिा।

मन विी िो िािा िै िो आत्मसात् करिा िै िो िो उसके समक्ष बार-बार लायी िािी िै। आरम्भ में मन
तवद्रोि करेगा; परन्तु िब आपको रस तमलने लगिा िै, िब आप स्वाध्याय के तबना भोिन भी
करना पसन्द न करेंगे। स्वाध्याय मानव-िीवन में आवश्यक बन िािा िै। यि आपकी वास्ततवक
सत्ता के तलए आिार िै। िब इसकी आदि पड िािी िै, िब आपकी मानतसक िेना के क्ेषेत्र में
आध्यात्त्मक तविार िी प्रभावशाली रिेंगे। यि स्वाध्याय की गिरी आन्तर मनोवैज्ञातनक प्रतिया िै।

२७. अलौतकक घटनाएँ और योग में उनका स्थान

ी गुि ै, रिस्यमय ै, सरलिापूवथक तदखायी निीं ंपडिा, उसे गुह्य किा गया ै। अदृश्य घटनाओं ंको ले कर ंमें योग के सन्दभथ में देखना ै तक ये कैसे घटिी ैं? मिापुरुषों ंने संसार के ीवन पर उसके बन्धन, उसकी अपूणथिाएँ, अक्तस्थरिा, अशाक्तन्त, पीडा, यािना, दुःख थिा अनेकानेक परेशातनयों ंके सन्दभथ में तविार तकया और इस तनष्कषथ पर पहुँि तक इस पररविथनशील अवस्था के परे कोई-न-कोई स्थायी अवस्था अवश्य ै। सन्तोष और पूणथिा प्रा करने की तिस प्रतिया का तवकास हुआ, उसे 'योग' किे ैं।

योग आध्याक्तत्मक सम्पकथ-स्थापना का गिरा प्रयोग ै और यि गिरा प्रयोग स्वल्प वषों के ीवन-काल में उन समस्त अनुभवों ंको समेट लेने का ै तिन अनुभवों ंको एक तवकासशील व्यक्ति अपेक्षाकृि अतधक लम्बे दीघथ काल के बाद कर पािा ै। इसमें असाधारण दृश्य और अद्‌भुि घटनाएँ प्रायः घटने लगिी ैं। तिस व्यक्ति को समझ निीं ंि ै, उसे पिा निीं ंिलिा तक उसके भीिर क्या घट रिा ै, उसे यि सब असाधारण प्रिीि ोिा ै; परन्तु समझदार व्यक्ति को तबलकुल ज्ञाि ो िािा ै तक इन घटनाओं ंके घटने का क्या प्रयोिन ै? ये घटनाएँ सभी योग-साधकों ंएवं तिज्ञासुओं ंके ीवन में निीं ंघटिी, प्रत्युि उन्ीं ंके ीवन में घटिी ैं ो पूणथरूपेण अपने रोम-रोम से, हृदय से, मन से, प्राण से योग–ीवन को समतपथि ैं।

तवकास–म के बीि में यि प्रकटन, तवतभन्न रूपान्तरण एवं पररविथन व्यक्ति की सत्ता के पाँि ंतभन्न-तभन्न स्तरों ंपर िोिे ैं। अनेक पररविथन और अनुभव भौतिक स्तर पर िोिे देखे गये ैं। कुछ पररविथन मन और प्रातणक स्तर पर घतटि िोिे ैं, कुछ क्षमिाएँ स्वाभातवक ंम से आ िािी ैं। कुछ घटिी हुई घटनाएँ बािर से दूसरों ंको भी तदखायी देिी ैं, कुछ अन्तर में ी घटिी ैं। िीसरे सूक्ष्म स्तर पर, ो मन से भी और गिरे में ै, कुछ अन्य घटनाएँ िोिी ैं। तिन अगतणि मानतसक बीि-संस्कारों ंके साथ आत्मा शरीर त्यागिी ै िथा अन्य शरीर धारण के तलए प्रयाण करिी ै, सूक्ष्म शरीर उन बीि-संस्कारों ंका संिति कोष ै। िौथा स्तर आपका आध्याक्तत्मक स्तर ै िािाँ आक्तत्मक तवकास के कारण आपको इस प्रकार के अनेक आभ्यन्तर अनुभव िोने लगिे ैं। यि स्तर अपेक्षाकृि अतधक आत्मपरक और अन्तमुथखी िोिा ै, ि यिाँ ी अनुभव िोिे ैं, उन्ें केवल साधक िी ान सकिा ै, अन्य लोग निीं,ं क्योंतक यि अत्यन्त सूक्ष्म क्षेत्र ै-उसकी सत्ता की गिराइयों ंमें सवाथतधक गिरा ै।

पाँिवाँ स्तर अतििेिना का ै। यि तवश्विेिना ईश्वरिेिना ै और इस स्तर पर ो घटनाएँ घटिी ैं, वे घटनाएँ वास्ततवक िोिी ैं। इस स्तर पर ज्ञानी ंन तियाशील िोिे ैं। वे अपने ीवन में ो कुछ भी देखिे ैं, वि सब तवश्विेिना अथवा तदव्य िेिना के इस सवोच्च स्तर की मतिमा और शक्ति का प्राकट्य िी िोिा ै। और यि अवलोकन भी वे व्यतष्ट-रूप में

निीं,ं प्रत्ुयुि परम सत्ता -रूप में करिे िैं। उि पााँिि ं स्तरों ंपर गुह्य घटनाएाँ घटिी तदखायी देिी ैं।

योग-साधना तनष्ठापूवथक आरि की िािी िैं, िो तफर िोिो वि योगासन िैसी कसरिें और प्राणायाम िी क्यों ंन िों ंतवतवध आश्चयथिनक पररणाम लािी िै। यतद व्यक्ति लगनपूवथक आसनों ंका िी अभ्यास करे और इस अभ्यास को िब िक करिा िाये, िब िक वि 'आसन - िय' ('आसनि–य' योग का एक तवशेष शब्द िै, तिसका अथथ िै लगािार िीन घण्टे अिल, क्तस्थर िो आसन लगाये रखने की क्षमिा।) न कर ले, िो आसनि–य के साथ िी वि समय- समय पर असाधारण अनुभूतियों ंसे गुिर सकिा िै। योग का अथथ िै-िीशुा में प्रगति करिे िाना। तवश्व के समस्त पदाथों का सत्त्, रिसू और िमस् में यौतगक तवभािन हुआ िै। इच्छा-शक्ति और तववेक िारा अपनी तियाओं ंऔर वासनाओं ंपर तनयन्त्रण कर िम समत्व, ज्योति और िीशुा की िरम अवस्था िक उििी िैं और तिस समय यि प्रतिया िालू िोिी िै, उस समय तवतभन्न नातडयों ं िारा िीैतसक ऊिाथ में पररविथन िोिो िैं और इसके घतटि िोिो िी एक नवीन नाडी-प्रवाि, िो अभी िक तनक्तिय था, शरीर में सत्त् की प्रधानिा िोने के कारण तियाशील िो िािा िै। शरीर में उसकी प्रतितिया िोिी िै और बहुधा झटके लगिे भी अनुभव िोिो िैं।

तिन लोगों ंने, िािो थोडी िी मात्रा में की िो, परनुतु यथाथथ में साधना की िो, ऐसे लोग िी योग का नाम भी न िानिे िों ंऔर योग का नाम सुने तबना िी साधना के नाम पर केवल शारीररक व्यायाम िी करिे रिे िों,ं ऐसे व्यक्तियों ंके तलए मन-प्रातणक स्तर पर यि िान लेना तक उनमें कुछ क्षमिाओं ंका तवकास िो गया िै, अति-साधारण अनुभव िै। इन आन्तररक क्षमिाओं ंमें सबसे साधारण क्षमिा दूसरों ंके मन के तविार िान लेने की िै।

आप िािो तकसी से बाि कर रिे िों;ं परनुतु उसके बोलने से पूवथ िी आप िान लेंगे तक वि क्या किने िा रिा िै? आप ररसीवर उिा कर फोन पर कुछ बाि करें, िो िीक विी बाि दूसरा व्यक्ति भी तित्त में ला रिा िोिा िै। बािें करिे समय आप दूसरों ंके मन को भााँप लेिे िैं। यि अिैक्तिय ज्ञान िै। टेलीपैथी िै। तवकतसि की हुई टेलीपैथी निीं,ं स्विःिी टैलीपैथी। आप दूसरों ंकी मानतसक गतितवतध से अनिाने में िी सम्पकथ आरि कर देिे िैं। सम्पकथ स्थातपि करिे हुए भी आपको भान निीं ंिोिा तक आप उनके मानतसक तियाकलाप से सम्पकथ कर रिे िैं। यि स्विः िािा टेलीपैथी यों ंिी घट िािी िै। यि सबसे आरि की और सबसे साधारण अलौतकक घटना िै और यि मानतसक िल पर घटिी िै।

दूसरा अनुभव 'अिैक्तिय दशथन' (Clairvoyance) िै। यि भी साधारण िै। अनेक लोग वे वसुतुएाँ देख सकिे िैं िो अति-दूर िोिी िैं। 'अिैक्तिय श्रवण' (Clairaudience) उसे किे िैं, तिसमें आप अिनक ऐसी अवस्था में िले िािो िैं तक आप दो सौ तकलोमीटर दूर बैिे आदतमयों ंकी भी बािें सुन सकिे िैं।

ये क्षमिा के तनम्न स्तर िैं। िब तकसी के प्राण सूक्ष्म और मन तवशुि िो िािा िै, िब ऐसी घटनाएाँ स्वभाविः िी िोने लगिी िैं। अनेक बार व्यक्ति को उनका पिा भी निीं ंिलिा और यतद पिा िलिा भी िै, िो वि उनें असाधारण निीं ंसमझिा, स्वाभातवक िी समझिा िै। व्यक्ति के अन्दर िब तकसी शक्ति या क्षमिा का िमशः वधथन िोिा िै, िब वि उसके असाधारण िोने के प्रति सिग निीं ंिोिा और उसे स्वाभातवक समझिा िै। योग की यि सब आरक्तिक शक्तियााँ िैं और अपेक्षाकृि अतधक त्वररि गति से आिी िैं।

व्यक्ति में आकषथण-शक्ति उस समय आिी िै, िब कुछ और अतधक तवकास िो िािा ै। और तिस समय उसका मनो-प्रातणक स्तर से सूक्ष्म शरीर की ओर तवकास िोने लगिा िै, िब दूसरी शक्तियााँ तवकतसि िोिी िैं। रोग-मुि करने की शक्ति िथा तकसी को ित्काल आकतषथि कर

लेने की क्षमिा सूक्ष्म शरीर के िल पर आिी िै। आपकी प्रगति िो बहुि धीमी िी क्यों ं न िो, ये शक्तियााँ, िो आध्यात्क्त्मक स्तर की शक्तियों ंिैसी तबलकुल निीं ंिोिीं,ं तवकतसि िोने लगिी िैं।

ये शक्तियााँ (तसक्तियााँ) मानतसक, मन प्रातणक और सूक्ष्मिीन िलों ंकी िोिी िैं। इनका सम्बन्ध योग की िीवन-पिति से िो िी, यि कुछ आवश्यक निीं ंिोिा। केवल प्रयत्न िारा भी ये शक्तियााँ अतिथि की िा सकिी िैं। यतद कोई कृि-सकल्प िो इस ओर यथावश्यक प्रयत्न करे, िो इन शक्तियों ंको तवकतसि कर सकिा िै। योग में ये शक्तियााँ शुक्तिकरण के माध्यम से आिी िैं या तफर इच्छा-शक्ति िारा। कुछ लोग योग के तकसी तनयम को निीं ंमानिे, लेतकन वे ये शक्तियााँ रखिे िैं। कुछ लोग केवल िमत्कारवादी (Occultist) िोिे िैं और िसोन िथा िादू आतद को व्यवसाय बनाये रिरे िैं। इस प्रकार वे िो शक्तियााँ तवकतसि करिे िैं, उनसे उनके स्वभाव के पररष्कार अथवा आध्यात्क्त्मक पथ पर प्रगति का कोई संकेि निीं ंतमलिा।

तवश्व-मन से िम सबका सम्पकथ िै; क्योंतंक िम सब उसी के िैं। िमारी िेिना उस तवश्व-िेिना का अंग िै, परन्तुु अि-भाव में आबि िोने के कारण िम उसे अनुभव निीं ंकर पािे। परन्तुु िब कभी िम इस अिन्ता से ऊपर उिने का यत्न करिे िैं, िब िमारे मन को तवश्व-मन से िोडने वाला और िमारी िेिना को तवश्विेिना से युि करने वाला माध्यम और अतधक स्पष्ट िो िािा िै और िम एकत्व का अनुभव करने में समथथ िो िािे िैं। तिस समय यि घटिा िै, उस समय साधारण तित्त के तलए िो ज्ञान परोक्ष रिरा आया िै, उसे प्रि िो िािा िै और सुदूर का िी निीं,ं प्रत्ुयुि भतवष्य का भी बहुि कुछ ज्ञान उसे प्रि िो िािा िै। क्षमिा-तवकास का एक तनतश्चि स्तर आ िाने पर आन्तररक आध्यात्क्त्मक सत्ता के तियाशील एवं आध्यात्क्त्मक स्वभाव के िाग्रि िो िाने पर िेिना का िो तवस्तार िोिा िै, उस िेिना तवस्तार के कारण यि क्षमिा आ िािी िै।

यि समूपूणथ प्रक्ेषेतपि तवश्व सूक्ष्म ित्त्ों ंसे उद्भूि हुआ िै। वे सूक्ष्म ित्त् िैं- पृथ्वी, िल, अतग्न, वायु और आकाश। आकाश सबसे सूक्ष्म िै। इस सूक्ष्मिम सारित्त् से बाद में दृश्य िगि् की रिना वाले स्थूल ित्त्ों ंका प्रकटीकरण हुआ। इन स्थूल और भौतिक ित्त्ों ंका स्रोि अदृश्य और तनिान्त सूक्ष्म तवश्व-सत्ता िै। योग के दौरान यतद योगी इनमें से एक से अतधक ित्त्ों ंपर एकाग्र िो कर ध्यान करिा और समातध में िला िािा िैिब वि संयम नामक िैिरी तिया कर सकने योग्य िो िािा िै, िो वि इन ित्त्ों ंपर अतधकार कर लेिा िै। वि तवद्युि्-गति से आकाश में तविरण कर सकिा िै, अतग्न और िल के प्रकोप का सामना कर सकिा िै; क्योंतंक इन ित्वों ंके मूल-स्रोि पर उसका पूरा अतधकार िो िुका िोिा िै और इसे आप एक अलौतकक घटना के रूप में देखेंगे िो कतिपय योतगयों ंकी अपररविथनीयिा के रिस्य को भी स्पष्ट कर देिी िै। िल और अतग्न के बीि से गुिरिे हुए भी ऐसा प्रिीि िोिा िै िैसे वे उनसे अछूिे तनकल आये। यि ित्त्ों ंपर संयम करने का िी पररणाम िोिा िै।

िब आपकी साधना कुण्डतलनी योग का रूप ले लेिी िै और आप िियोग की आन्तररक प्रतियाएाँ आरिं कर देिे िैं, िब कुण्डतलनी के तनम्न िोिों ंसे उच्चिर गुह्य िोिों ंकी ओर उिने के कारण साधक में अनेक असाधारण शक्तियााँ आ िािी िैं और उसे अनेक अनुभव िोिे िैं।

तवतभन्न िोिों ंमें सुि िो शक्ति िै, वि योग-मागथ िािे कमथयोग का िो, िािे भक्ति, ज्ञान अथवा राियोग का, तकसी भी मागथ से साधना करने से िथा िेिुा के कारण प्रकट िो िािी िै। साधना में तनष्णिा िो िाने पर, योग के अक्त्न्तम तबन्दुु पर पहुाँि िाने पर आप आि मुख्य तसक्तियों ं(शक्तियों)ं िथा अनेक गौण तसक्तियों ंयथा अतणमा (स्वयं को अणु के समान कर लेने की क्षमिा), मतिमा (इच्छानुकूल आकार-वृक्ति की क्षमिा), लतघमा (भाररिीनिा), गररमा (असाधारण भार-वृक्ति कर लेना) आतद से सम्पन्न िो िािे िैं। उदािरणाथथ लतघमा के उपलब्ध िो िाने पर यतद मकान की छि से तकसी को तगरा तदया िाये िो वि भूतम पर निीं ंतगरेगा, प्रत्ुयुि पंख की िरि िवा में िैरिा हुआ भूतम िक आयेगा।

ये सभी तसक्तियााँ गौण िैं। योगी इन्ें निीं ंरखिोा। ये िो प्रलोभन के रूप में आपका
नैतिक मूल्य िााँिने आिी िैं और आत्मज्ञान में सबसे बडी बाधक िैं। साधक में ये तसक्तियााँ इिनै गिु रूप में, छद्म रूप में कायथ करिी िैं तक यतद आप आवश्यकिा से अतधक िागरूक और
आत्म-तनरीक्षण करने वाले निीं ंिैं, िो आप इनमें िी फाँस िायेंगे और दिी िो िायेंगे। यि अवगुण आपमें कब प्रतवष्ट िो गया, आप िान िी निीं ंपायेंगे। इस प्रकार का सूक्ष्म दि और
अिं साधक के तलए सबसे बडा िोक्तखम िै; क्योंतंक यि साधक के तलए मिान् घािक शतुरु 'अिं' के मूल िक पहुाँििा िै और कोई भी िीिी िो इस अिं को बढ़ािी िै, ईश्वर के सवथा प्रतिकूल
िै। यतद कोई इन तसक्तियों ंके प्रति सिग निीं ंरििा िो ये उसे परमात्मा से तवमुख कर दीिी िैं,
उसे पथ-भ्रष्ट करके उसके अिं को बढ़ावा दीिी िैं।

इस तवषय में समस्त योगी-आिायथ, विथमान युग में भारि के मिान् सन्तों ंमें अग्रगण्य
मिारे गुरुदेव श्री स्वामी तशवानन्द िी, श्री स्वामी तववेकानन्द, तिन्ोंनें सन् १८९३ में पतश्चम को भी योग-वेदान्त तदया, उनके गुरु श्री रामकृष्ण िथा अनेकों ंअन्य सन्त सब एकमि िैं। इनका किना िै तिक आध्यात्क्तत्मक पथ पर आरि से िी इन मानतसक शक्तियों ंसे सावधान रिें, अलौतकक
शक्तियों ंसे सावधान रिें। यतद आप उनके आकषथण में फाँस गये, िो तफर आप गये। आपका
आध्यात्क्तत्मक िीवन नष्ट िो िायेगा। यतद आप योग को एक बार भी खो देंगे, िो उसे पुनः पाना
बडा िी कतिन िोगा। वे ििे िैं-"अलौतकक (िमत्काररक) शक्तियों ंको तवष समझ कर त्याग
दो।" आध्यात्क्तत्मक िीवन में ये शक्तियााँ वसुिुिः तवषि–ुल्य िी िैं।

उन आिायों के तलए िो इस िरि की तसक्तियााँ कुछ मित्त् रखिी रिी िोंगी तिनके समक्ष
साधकों ंके पथ-प्रदशथन का और िनिा को ईश्वरोनुमुख करके पथ पर लाने का तवतशष्ट कायथ था।
कभी-कभी ऐसे साधकों ंके तलए िो मागथ पर िलने को ित्पर िोिे हुए भी आस्था की कमी के
कारण पीछे िट िािे िैं, गुरु गण इन तसक्तियों ंका प्रयोग करिे रिे िैं और कभी-कभी िन-
सामान्य की सिायिा भी इनके िारा करिे रिे िैं; परनुतु तिनके सम्बन्ध में िम बाि कर रिे िैं,
उन मुमुकुषुओं ंको ये तसक्तियााँ भ्रष्ट करने वाली िोिी िैं। असली साधकों ंके पथ की ये बहुि बडी
तवघ्न िैं। इनमें सत्यिा निीं ंिोिी; अिः इनका कोई आध्यात्क्तत्मक मूल्य निीं ंिै और न िी कोई
मित्त् । अिः मेरा अक्तन्तम तनष्कषथ यिी िै तक आप छाया के पीछे न दौडें। केवल सारि–त्त् को
पकडें। भूसे के पीछे न पड कर अन्न को पाने का प्रयत्न करें िो पोषक और िीवनदायक िै।
केवल भगवान् के तलए िीयें। उसे िी पे्रेम करें। उसी परमात्मा, परम सत्ता की खोि में पूरे हृदय
से एकाग्र िो कर लग िायें।

आपका हृदय ईश्वर-पे्रेम से आप्लातवि िो िाये ! सभी मिान् गुरु-आिायों के आशीवाथद
आपकी तववेक-ज्योति को सदैव बनाये रखें िथा आपके हृदय में सदैव ज्ञान का आलोक रिे! वे
सदैव आपके पथ को प्रदतशथि करिे रिें, आपको सद्बुक्ति दें, अन्तर का आध्यात्क्तत्मक बल दें
तिससे आप पथ से भ्रान्त करने वाली इन कुत्सि तसक्तियों ंके आकषथण को िीि सकें!

२८. एकिा का आदशथ

मि भारिवषथ की सन्तान िैं। िम भव्य और उदात्त औपतनषतदक रिस्यमय ित् के उत्तरातधकारी िैं। िमें सुनायी देने वाला यि शंखनाद औपतनषतदक ज्ञान और अनुभव के तशखरों ंसे युगों–ंयुगों ंसे तननातदि िो रिा िै- 'एकं सतिप्रा बहुधा वदक्तन्त', 'एकमेवातितीयं ब्रह्म ।' यि तननाद उनके िीवन्त अनुभव की शक्ति से उद्भिू िै और ईश्वर की सत्ता की एकिा प्रतितष्ठि करिा िै। ऋतषयों ंका उनु्मि उद्घोष िै तक ईश्वर एक िै। उन्ोंनें ईश्वर को इसी रूप में िाना। वे उसे िानिे िैं, वे उसे अनुभव करिे िैं और एकिा के मिा-अनुभव में तनवास करिे िैं। उसी अनुभव में िीिे हुए उन्ोंनें औपतनषतदक ज्ञान और संतसक्ति के तशखरों ंसे उद्घोषणा की : 'एकं सि्'सि्, सत्ता एक िै, िीिै िै।

यि मिान् थािी िमारी िै। एकिा के मिा-भाव की पुनः उद्घोषणा करना, इस एकत्व की भावि–रंगें उत्पन्न करना और आन्तररक सत्ता की एकिा का यि सने्देश तवश्व के कोने-कोने में सबके तदलों ंमें ले िाना िी अपने िन्मतसि अतधकार के, अपनी इस थािी के योग्य बनने की सवोत्कृष्ट तवतध िै।

सत्ता एक िोने से मानवि–ाति भी एक िै; क्योंतंक तवश्व-तवधान के अनुसार आन्तररक रूप से सब एक-समान िैं। बाह्य रूप से, तवतवधिा प्रकृति का तवधान िै; परनु्त अन्तर में एकत्व अथवा समत्व िीवन का िथ्य िै। आइए, इसकी एक सरल परनु्त स्पष्ट तवतध से व्याख्या करें। िीवन के समस्त रूपों ंको लीतिए। बाह्य दृश्य, भौतिक िगि् के समस्त ित्त्वों ंको ले लीतिए। सृष्ट वसु्तओं ंकी समस्त प्रिातियों ंको ले लीतिए। आप पायेंगे तक वे पृथ्वी पर सब िगि ित्त्िः एक िैं। आकाश िर िगि एक िी िै, िािे वि िगि ईसाइयों ंकी िो, बौद्धों ंकी िो अथवा िीन या िापान की िो। तवश्व-भर में िल विी िै, पृथ्वी विी िै, सूयथ का प्रकाश, वायु, वृक्ष-रातश, वन, प्रकाश, अन्धकार, सूयथ, नक्षत्र और िन्द्रमा विी िैं। तवश्वभर में प्रकृति की सभी शक्तियों ंमें तनिान्त एकिा, समानिा, सादृश्य और समिा िै।

लि–नुतुओं ंकी असंख्य तकस्में िैं; परनु्त मछली समान िी िै, िािे प्रशान्त मिासागर की िो, तिन्द मिासागर की िो अथवा अन्ध मिासागर की। मक्खी, मच्छर, िींटी, तितडया, भुनगे तकसी की भी कल्पना करें, आप पायेंगे तक िर िगि वे ित्त्िः एक-समान िी िैं। भारि के केले दतक्षण अफ्रीका या अमरीका के केलों ंसे तंकतिि् तभन्न लगिे िोंगे, परनु्त प्रिाति उनकी एक िी िै। बतिगथि वैतवध्य िो प्रकृति का तवधान िै। अिः भारि के तभन्न-तभन्न भागों ंमें केले तभन्न-तभन्न िरि के तभन्न-तभन्न ऋिुओं ंमें पाये िा सकिे िैं; परनु्त सृतष्ट के आरि से िी समस्त तवश्व में शिाक्तब्दयों ंपूवथ से प्रिातियााँ िली आ रिी िैं और भतवष्य में भी बनी रिेंगी। ये सवथत्र एक-सी िी िैं। इस प्रकार प्रकृति का अध्ययन करने पर आप पायेंगे तक समानिा या एकिा एक ऐसा िथ्य िै तिसकी उपेक्षा निीं ंकी िा सकिी, वि अपररिायथ तवधान िै।

यि तवधान मनुष्य के सम्बन्ध में भी िीक िबैा िै। मानव िाति एक िै। उसकी प्रिातियााँ एक िैं। मानव िाति की एकिा एक ऐसा िथ्य िै तिससे तकसी िरि बिाव निीं।ं िमें इसे स्वीकारना िै। तनरीक्षण िमें बलाि् इस तनष्कषथ पर ले िी आिा िै।

एक ओर िो समूपूणथ तवश्व में मानव िाति की एकिा िै और दूसरी ओर ऋतषयों ंके ऐसे कथन िैं: **'एकमेवातिडीयं ब्रह्म'** - ईश्वर एक िै। इस प्रकार दो छोर एकिा में स्थातपि िो िािो ैं, इन दोनों ंके बिी का क्षेत्र, इन दोनों ंके पारस्पररक सम्बन्ध के कायथ का और पारस्पररक सम्बन्धों ंका क्षेत्र और िीवन िथा इसके अनुभवों ंिथा सम्बन्धों ंकी प्रतियाएाँ तिन्िें िम धमथ का नाम दिे िैं, स्वभाविः एक िी िोना िातिए और उसे उसी तवधान से अनुशातसि िोना िातिए। तवशुि एकिा में एकत्व का लक्षण िोना िातिए। अिः िब िम इस तनरीक्षण-परीक्षण के उपरान्त इस दृतष्टकोण से धमथ के िथ्यों ंमें िािो िैं, िो इस तनष्कषथ पर पहुाँििे िैं तक धमों में प्रिीयमान िािे तकिना िी अन्तर क्यों ंन िो, धमथ की प्रतिया तनतश्चि रूप से एक-समान रििी िै।

अब देखें िो तनष्कषथ िमने तनकाला, वि वस्तुिः सिी िै अथवा निीं।ं प्रथमिः इसे परखने की कोतशश करें तक धमथ की प्रतिया वस्तुिः एकिापरक िै अथवा निीं।ं वि एकिापरक िै। तकसी भी प्रतिया के िीन अंग माने िािो िैं; प्रयोिन तिसे लक्ष्य में रख कर कोई तिया की िािी िै, तिया-तवतध के पृष्ठ में तनतिि प्रेरक शक्ति और ध्येय तिसे यि प्रतिया उपलब्ध करने का प्रयत्न कररी िै। धमथ के सम्बन्ध में ये िीन पक्ष अन्तिः कुछ इस प्रकार िोिे िािो िैं।

धमथ के अक्तस्तत्व के पीछे क्या उद्देश्य िै?

यि पातथथव अक्तस्तत्व के अशाक्तन्तदायक िंिाल से पलायन की इच्छा िै। आप सब धमों को िााँि लीतिए। उनमें से िर एक धमथ तकसी मानव-व्यक्तित्व से, तकसी दैवी पैगम्बर से तनकला िै या तफर प्रागैतितातसक काल से िला आया एक शाश्वि तवधान िै। पृथ्वी पर मानव िाति का कोई भी धमथ क्यों ंन िो, िम देखिे िैं तक सबके मूल में िो प्रेरक शक्ति िै, वि िै इस भौतिक िीवन को सन्ति करने वाली यािनाओं ंसे, कष्ट, वेदना, दुःख, तनराशा, व्यातध, मृत्यु, तवछोि, तवषाद आतद तिन्िें तिन्दू-धमथ 'िापत्रय' किा िै, उनसे पूणथ इस भौतिक िीवन से मुक्ति पाने की इच्छा। मुख्य ध्येय िै मृत्यु के िंगुल से तनकल कर दुःख के पार िा, दुःखिीन अवस्था को, सीतमिा, बन्धनिीना अवस्था को उपलब्ध िो िाना। िमाम धमों का यिी उद्देश्य िै।

िो धमथ में तवश्वास कररा िै, धमथ का िीवन यापन कररा िै, उसे परम धाम का आश्वासन तदया िािा िै िााँ पहुाँि कर िीवात्मा दुःख और अभाव से मुि िो िािी िै। उसे तकसी िीि का अभाव निीं ंरििा। दुःख का पूणथिः अन्त िो िािा िै और िब न पीडा रििी िै, न मृत्यु व्यापिी िै। मृत्यु का भय िला िािा िै। प्रत्येक धमथ अपनी िरि से इस िरम पररणति का आश्वासन दिेा िै। मुसलमानों ंकी धारणा के अनुसार िम बतिश्ि के से आनन्द को प्राि कररे िैं। ईसाई धमथ के अनुसार िमें परम तपिा परमेश्वर के तसंिासन के तनकट गौरवशाली शाश्वि स्थान प्राि िोिा िै तिसे पा कर मनुष्य एकबारगी कष्ट, पीडा, दुःख और मृत्यु के पार िो िािा िै। बौि परम तनवाथण को, अपार शाक्तन्त को प्राि िािो िैं। औपतनषतदक मान्यिा के अनुसार सक्तच्चदानन्द का तदव्यानन्द िै िााँ मनुष्य अमर, भय-रतिि, ज्योति से पूणथ, तनत्य आनन्द से पूणथ िो िािा िै। िर धमथ अन्तिः परम ध्येय के रूप में असीम शाक्तन्त, अनन्त आनन्द और परम प्रकाश की ओर लक्ष्य कररा िै।

धमथ की प्रतिया मनुष्य को इस पीडा और मरणधमाथ पातथथव सत्ता से बााँधने वाले कारणों ंसे मुि कररी िै। प्रतिया इन कारणों ंसे मुि करने की िै। यतद अधमथ दुःख का कारण िै, िो धमथपरायण िो िाइए। अधमथ को त्याग दीतिए। यतद असत्य के कारण मनुष्य इस त्रासदायक मरणशील िीवन से बाँधिा िै और यािना िथा पीडा के रूप में उसे भुगिना पडिा िै, िो असत्य

को त्याग दीतिए। सत्यवादी बन िाइए। यतद तिंसक बनने के पररणाम-स्वरूप आपको दु:ख, ददथ, यिाना तमलिी िै, िो आप तिंसा त्याग दें और अतिंसा अपना लें।

भले बतनए, दयालु बतनए, सहृदय बतनए। इस तवतध से इस भू–िीवन के िथा भू–िीवन के दु:ख, वेदना, यिाना आतद के मूलभू कारण ित्त्ों ंका अध्ययन करके धमथ की प्रतिया तवकतसि िोिी िै। सन्तों ंका इसी पर िोर िै तक धमथ को व्याविाररक बना लेने से, व्यविार में ले आने से आप इन कारणभू ित्त्ों ंको नष्ट कर सकिे िैं। िागरूक िो कर ऐसा िीवन यापन कीतिए तक आपके िारा वे कायथ न िो सकें तिनका पररणाम यि कष्टदायक अक्तस्तत्व िै। ऐसा करने पर मनुष्य के वे कायथ उसको आसुरी या पाशवी शक्ति के िाथ का क्तखलौना निीं ंबनने दें।

धमथ की प्रतिया धीरे-धीरे मनुष्य के तलए िीवन की एक यिोना बनिी िै और मनुष्य को अपनी पाशवी वृतत्तयों ंपर तविय पाने िथा अपने तदव्य स्वरूप के तदव्य पक्ष के िीवन-रूपान्तरणकारी उन भव्य ित्त्ों ंकी िमशः अतभव्यक्ति के तलए बाध्य करिी िै िो पिले से िी उसकी आन्तर िेिना के साथ िुडे िैं। मनुष्य ईश्वर की अनुकृति िै; अिः भागवि ित्त् उसके वास्ततवक स्वरूप में िैं। इस कारण आसुरी वृतत्त के बाह्य व्यापार को पूणथिः दूर फेंक देना िातिए, तनराकरण कर देना िातिए और इस प्रकार अपने तदव्य स्वरूप की अतभव्यक्ति के तलए पयाथि अवकाश देना िातिए।

मनुष्य में तिस समय तदव्य िेिना का तवकसन और प्रफुल्लन िोिा िै, उस समय ित्काल िी वि सक्तच्चदानन्द से िुड िािा िै। इस प्रकार एकत्व भाव िो अज्ञान से; मल, तवक्षेप और आवरण से आवृि था, पुनः प्रतितष्ठि िो िािा िै। यि अनुभव की पूणथिा और साधना की पराकाष्ठा से सिव िो पािा िै। परम साधना ईश्वर के साथ तनि एकिा की खोि करिी िै। मुख्य प्रयोिन, साधना-प्रतिया और लक्ष्य-ये िीन मूलभू कारण तबलकुल इसी िरि सभी धमों में पाये िायेंगे।

कोई भी धमथ आपको भू–िीवन से बााँध कर निीं ंरखना िाििा। सब धमों का लक्ष्य पूणथिा, मोक्ष और अमरत्व में पहुाँिना िै। सब धमों की साधना-प्रतिया भी ित्त्ििः समान िी िोिी िैं, िािे उनके बतितवथस्तार में तभन्निा िो। सब धमथ मनुष्य की तनम्न प्रवृतत्त, पाशवी प्रवृतत्त को तनमूथल करना िथा तदव्य प्रकृति का तवकास कर देना िाििे िैं तिससे अव्यि व्यि िो िाये, अन्ततनथतिि प्रकट िो िाये और मानव, िो ईश्वर की अनुकृति के िैसा बना िै, पुन अपनी वास्ततवक स्वरूप की असीमिा का भागीदार िो सके। इस अक्तन्तम ध्येय के सम्बन्ध में सभी धमथ एक िैं।

धमथ या िो अमृि ज्ञान से पररपूणथ उपतनषद् और वेद िैसे शास्त्रों ंिारा अथवा ईश्वरीय प्रेरणा-प्राि मिापुरुषों ंके माध्यम से आया िै। यतद िम स्रोि के पास िायें-क्योंतक िो कुछ भी विााँ से प्रवातिि िो रिा िै, उसे िानने का उत्तम उपाय स्रोि िी िै िााँ से वि प्रवातिि िो रिा िै-और तवश्व के तवतभन्न धमों के स्रोि ईसा, मुिम्मद, िोरस्थुर, कृष्ण या बुि को खोि कर उनके िीवन को िााँिें, िो िम पायेंगे तक अपने व्याविाररक दृष्टान्तों ंऔर आदशथ िीवन में िो कुछ उन्ोंने अतभव्यि तकया िै, वि वास्ततवक धमथ की आत्मा िै।

यिााँ पुनः भव्य और उदात्त एकत्व के दशथन िोिे िैं; क्योंतक िर भागवि पुरुष ने अत्यन्त उदात्त ढंग से अपने िीवन िारा एक सदािारी िीवन का, शुि िीवन का, अनन्त करुणा और मधुर प्रेम के िीवन का पररिय तदया िै। मुिम्मद, ईसा, बुि, िोरस्थुर आतद तदव्य व्यक्तियों ंऔर मिा-सन्तों ंका िीवन भी इन गुणों ंसे पूणथ रिा िै। वे िो प्रेम, मंगल, पतवत्रिा, ज्ञान, तनरासक्ति एवं भ्रािृत्व के साक्षाि् अविार रिे िैं। वे इन गुणों ंके तनक्तिय धारक निीं ंथे, वरन् उनका िीवन िो इन मिान् तदव्य गुणों ंकी सतिय अतभव्यक्ति था। संसार में लोगों ंके बीि में तविरण करिे हुए उनके प्रत्येक कमथ और प्रत्येक मुखररि शब्द में ये िी गुण अतभव्यंतिि िोिे थे। उन्ोंने धमथ को व्याविाररक रूप में िीना तदखाया और अपने अनुयातययों ंको भी तसखाया। धातमथक

ीविन के इस प्रदशथन में वे सब एक िरि के रि िैं। सभी ने भागवि िीवन िीया। सभी ने प्रेममय िीवन िीया। सभी ने शुिििा को दीक्ति दी और सभी मनसा वासा-कमथणा करुणा, सेवा और त्याग में लगे रि।

आइए, भगवान् के मिान् सन्देशविाकों ंकी भतवष्यवातणयों ंपर तविार करें। क्या ऐसा कोई धमथ िै िो िमको झूि बोलना तसखािा िो अथवा असत्यािरण करने को कििा िो? निीं ंिै। क्या ऐसा कोई धमथ िै िो घृणा और िोध बढ़ाने को कििा िो? पुनः उत्तर में किना पडेगा-निीं,ं ऐसा कोई धमथ निीं ंिै। िो क्या कोई ऐसा धमथ िै िो अशुि और अनैतिक रिने को कििा िो? इसका उत्तर भी नकारात्मक िोगा। इसके तवपरीि प्रत्येक धमथ सत्य िीवन का आग्रि करिा िै। शुििा के, ईश्वरपरायणिा के, त्याग के िीवन का, करुण कोमल िीवन का आग्रि करिा िै-ऐसे ीविन का आग्रि करिा िै िो मनसा-वािा-कमथणा कल्याणकारी िो, िेष-रिि िो। िर धमथ ने अपने अनुयातययों ंको परम ध्येय िक पहुँिने िेिु िीवन यापन की एक आदशथ तवतध दी िै और यि तवतध एक-सी िी िै। वि तवतध िै तदव्य िीवन सम्पन्न िीवन। प्रत्येक सन्त के िीवन के व्यविार में इन गुणों ंको देखा गया िै।

अिः िम िािे तिस कोण से धमथिि् का अध्ययन करें, तकसी भी कोण से देखें, िमें पिा िलेगा तक धमथिीवन एक िै, सब धमथतनष्ठाएँ समान िैं और सब पैगम्बरों ंने एक-सा नैतिक पूणथिा का, तदव्य करुणा, भलाई और एकिा का िीवन िीया िै। वे मानविाति के भ्रािृत्व और परमात्मा के तपिृत्व की एक-सी भावना िी से प्रेररि हुए थे। अिः इस िथ्य की ओर से िम अपने नेत्र तकिने िी बन्द क्यों ंन रखें, सब धमों की एकिा इन पैगम्बरों ंिारा तिये आदशथ िीवन के माध्यम से, प्रत्येक धमथ में तनतिि प्रेरक-शक्ति के माध्यम से और धातमथक उपलक्तब्ध िेिु आयोतिि प्रतिया की एकिा के माध्यम से अप्रतिि स्वर में, िीवन्त स्वर में उद्घोतषि िो रिी िै।

यिी कारण िै तक िमें मनुष्यिाति के समक्ष सदैव इन दीक्तिमान एक करने वाली कतडयों ं को रखना पडिा िै िो सभी मि-मिान्तरों ंको एक करिी िैं। तभन्न-तभन्न मि तभन्न-तभन्न पुष्पों ंकी िरि िैं गये िैं तिनसे एक मनोिर स्तबक बना कर सवथशक्तिमान् परमात्मा के िरणों ंमें अतपथि तकया िािा िै। सब मिों ंके मूल में िो एक करने वाली बािें िैं, उन्ें िम सदा याद रखें और समग्र मनुष्यिाति में इस एकिा की सवथदा उद्घोषणा करें तिससे संघषथ, शत्रुिा, पाथथक्य-भावना िो इन एक करने वाले मूलिि्वों ंके दृतष्ट से ओझल िो िाने से उत्पन्न िो गयी िैं- एकबारगी िी वसुन्धरा के सुन्दर धरािल से दूर कर दी िायें और मानव िाति में सदैव के तलए शाक्तन्त और सद्भावना व्याप्त िो िाये।

गीिा में श्री कृष्ण ने किा िै- "तवतवध िीव मेरे पास तवतवध िरि से आिे िैं। उनकी भावना के अनुरूप िी मैं उन्ें उपलब्ध िोिा हाँ।" इस मिान् सत्य को स्वीकार करिे हुए एक छोटा-सा परन्तु रोिक दृष्टान्त तवतभन्न धमों और मिों ंकी एकिा को प्रभावशाली ढंग से हृदयंगम करने िेिु अप्रासंतगक निीं ंिोगा।

कुछ लोग यात्रा पर थे और तभन्न-तभन्न तदशा की ओर यात्रा कर रिे थे। गुिराि के एक भि ने अपने कायथ से अवकाश तलया। वि तवश्वनाथ िी की पूिा के तलए बनारस िा रिा था। दूसरा भि आसाम से सेवा तनवृत्त के उपरान्त िीथथयात्रा पर िाना िाििा िै और दशाश्वमेध घाट पर स्नान करके वाराणसीपुरपति के दशथन करना िाििा था। कलकत्ते का एक भि भी काशी में तवश्वनाथ की पूिा करना िाििा िै। मिास के एक व्यक्ति की भी इसी प्रकार यिी आकांक्षा िै तक वि वाराणसी िा कर तवश्वनाथ की पूिा करे। इस िरि भारि के तवतभन्न भागों ंसे आये हुए लोग तवतभन्न तदशाओं ंकी ओर तवतभन्न स्थानों ंके तलए यात्रा कर रिे िैं। एक वाराणसी िाना िाििा िै, दूसरा बनारस, िीसरा काशी आतद-आतद। लेतकन िथ्य यि िै तक उन सबका गन्तव्य एक िी िै, तिसे नाम वे तभन्न-तभन्न दे रिे िैं।

रिक अपने रास्ते से िािा िै। ितट्टयार धनी िै; अिः वि दतक्षण से वायुयान लेिा िै। आसाम का मिान् भि पूरी यात्रा पैदल करिा िै। कलकत्ते वाला टेरन पकडिा िै। गुिरिी तकसी
और िी िरि के विान का प्रयोग करिा िै। ऋतषकेश से भी एक साधु पैदल बनारस िािा िै।

बडा मित्त्पूणथ िथ्य, तिसे मैं िििािा हाँ तक सब कोई भली-भााँति समझ लें, वि यि िै।
इसमें सन्देि निीं ंतक िर व्यक्ति समझ रिा िै तक वि तभन्न स्थान को िा रिा िै, यात्रा के
उनके साधन भी पृथक् पृथक् िैं; परनु्तु उनके यात्रा के बािरी िरीकों ंमें िािो तकिना िी अन्तर
क्यों ंन िो-यिोना सबकी तवश्वनाथ के दशथनों ंकी िी बनी िै- िमशः उस मुख्य ध्येय िक,
तवश्वनाथ िक पहुाँिने की िै। मैं िििािा हाँ तक इसमें से आप दो आवश्यक िथ्य समझ लें। पिला
िै, वाराणसी के तवतभन्न नाम िोने के कारण उत्पन्न इस बाि की भ्राक्तन्त तक तभन्न-तभन्न स्थानों ंको
िा रिे िैं। दूसरा, प्रत्यक्षिः वे तवपरीि तदशाओं ंकी यिोना बना रिे िैं। कोई दतक्षण की ओर िल
रिा िै, कोई उत्तर की ओर। गुिरिा का व्यक्ति पूवथ की ओर िा रिा िै, आसाम का पतश्चम की
ओर। सब प्रतिकूल तदशाओं ंमें िा रिे िैं, लेतकन िब भी लक्ष्य की ओर बढ़ रिे िैं।

इससे स्पष्ट िो िािा िै तक तकस प्रकार तभन्न-तभन्न मि सवथा तवरोधी तदशाओं ंको िलिे
िििािी िो िैं, परनु्तु तफर भी अपने अनुयातययों ंको उसी लक्ष्य की ओर ले िािे िैं। एक और
बाि ध्यान देने की िै। मिास का ितट्टयार काशी के तलए अपनी यात्रा के दौरान तिमालय के
तनकट आिा िािा िै, िब तक ऋतषकेश का साधु, यद्यतप वि भी बनारस िा रिा िै, तिमालय
से िमशः दूर िोिा िािा िै। दो तनिान्त तवरोधी गतियााँ! परनु्तु आश्चयथ िै तक दोनों ंएक-समान िी
लक्ष्य प्रा करिे िैं।

यि दृष्टान्त एक लोकतवरोधी बाि दशाथिा िै तक दो प्रतियाएाँ, िो परस्पर तवरोधी िििािी
ििािी िैं िथा तिनके पररणाम भी तभन्न िििािी िो िैं, अक्तन्तम पररणाम में कैसे एक िी लक्ष्य को
प्रा िोिी िैं। िर एक की अतभलाषा पूणथ िो िािी िै; यद्यतप िर एक की धारणा रिी थी तक
उसने दूसरों ंसे कुछ तभन्न कायथ तकया िै। एक किेगा, 'मैं उत्तर की ओर िल कर काशी पहुाँिा
हाँ।' दूसरा किेगा, 'मैं दतक्षण की ओर िल कर बनारस आया हाँ।'

इसी िरि समू्पणथ तवश्व का मूल, आधार एवं अक्तन्तम लक्ष्य ईश्वर िी िै। िािेना के तवतभन्न
लिों ंसे िीवात्माएाँ परमात्मा को उपलब्ध िोने िलिी िैं और सभी अपने उसी परम लक्ष्य को प्रा
िो िािी िैं; तदखायी देने वाली उनकी खोि की साधन-प्रतियाएाँ िािे तकिनी िी तवरोधी या िटिल
क्यों ंन िििािी िािी िों।ं धमथ के स्वरूप िथा साधनाओं ंमें तवरोधी िििािी िोने वाली शाश्विे तभन्निाएाँ
एकिा के मूल ित् को नकार निीं ंसकीं ंऔर न नकारने का कोई कारण िी िै। अिएव, अच्छा
यिी िोगा तक िम धमथ की उसी धारणा से लगे न रिें िो िमारा यि पररसीतमि मन बनािा िै-
मन िो अभी िक पूणथ ज्ञान की अवस्था िक निीं ंपहुाँि पाया िै।

मि मिाभारि की उद्घोषणा को याद रखें- "शु्रुति का मि तभन्न िै, सू्मृति का भी।
पौरातणक सत्य का, आतद सत्य का सार गुिा में तछपा िै। आप सीधे उसमें प्रवेश निीं ंकर
सकिे। अिः समय की तसकिा पर पद-तिह्न छोडिे हुए तिस प्रकार और तिस पथ से मिान्
आत्माएाँ गयी िैं, उसी पथ का अनुकरण कीतिए।"

मिारे तलए सवोत्तम उपाय िै तक श्रिापूवथक उनकी िीवतनयों ंका अध्ययन करना। उन्होंने
अपने उदात्त िररत्र िारा िो आदशथ िमारे समक्ष उपक्तस्थि तकये िैं, उनका मनन कर स्वयं को
उन िीवनादशों में ढालने का प्रयत्न करें। मानव िाति की एकिा, समस्त धमों की एकिा और
समग्र िीवन की एकिा के वास्ततवक बोध का यि सबसे मित्त्पूणथ िरीका िै। तवश्विनीनिा,
तविश्विेन्यिा (मित्त्त्) केवल इसी तवतध से प्रा िो सकिा िै।

२९. योग : मित्त् और स्वास्थ्य के तलए आवश्यकिा

सभी कालों ंमें ईश्वर-साक्षात्कार मनुष्य मात्र की तवरासि और उसका िन्मतसि अतधकार रिा ै। िमारे ऋतष-मुतनयों ंने अिेषण करके बिाया ै तक मानव–ीवन का अक्तन्तम लक्ष्य पूणथिा की प्राक्ति अथवा दूसरे शब्दों ंमें ईश्वर-साक्षात्कार ै। अपने घोर पररश्रम, प्रयत्न और खिोि ारा उन्ोंनें ो यि अिेषण तकया था, इसे ी बाद में उपलक्तब्ध की वैज्ञातनक तवतध के रूप में गतिि कर तदया। उन्ोंनें ो कुछ स्विःसूफूिथ सिास से ुट कर िथा बार-बार भूल ोने पर भी प्रयत्न
करिे रिने की प्रवृतत्त ारा प्रिा तकया िथा तनम्न सत्य के आगे बढ़ कर बृित्तर सत्य िक (िमारे
कल्याण ेिु) पहुँच कर उन्ोंनें उस सबको आत्म-प्रकाशन और उपलक्तब्ध की एक वैज्ञातनक प्रणाली में, पिति में, अभ्यासों ंकी एक शृंखला में, व्यवस्था में ढाल तदया ो िमें अन्धकार से प्रकाश
में, मृत्यु और मरणशीलिा से अमर और शाश्वि ीवन में, दुःख और पीडा से तदव्यानन्द की अवस्था में, तनत्य सन्तोष, तनभथयिा और मोक्ष में ले ािी ै, ो 'परमानन्द प्राक्ति
सवथदुःखतनवृतत्त' दिी ै। यि वैज्ञातनक पिति तिसका तवकास करके उन्ोंनें आगामी पीढ़ी को सौंपा, उसे िम योग के नाम से ािने ैं।

ये मिापुरुष, ये सािसी अिेषक, मनुष्य की आध्याक्तत्मक आन्तर सत्ता की गिराइयों ंके ये
शोधकिाथ, ये मिान् आत्माएँ मृत्यु, पीडा और पीडा के पार ा सके। आत्म-साक्षात्कार और
आत्मज्ञान की अवस्था को उपलब्ध ो ाने पर उन्ोंनें ागरण का तबगुल बिािे हुए घोषणा की-
"अरे मरणशील लोगो ! अश्रुओं ंकी इस उपत्यका में, तवलीन ोिे हुए नाम-रूप के इस ेग्
में, क्षतणक, पररविथनशील और तवनाशशील पदाथों के इस ेग् में न रुदन करो, न भय करो।
िमने मनुष्य की पीडा और मृत्यु से भय की समस्या का समाधान खिो तलया ै। िम दुःख से पार
िो गये ैं िथा िमने उस आतदत्य के तनत्य प्रकाश का अनुभव कर तलया ै तिसे अनुभव करके
मनुष्य स्विन्त्र और मुि ो ािा ै, अिेय ो ािा ै िथा आनन्द और शाक्तन्त से पूणथ ो
ािा ै। िम ुमको मागथ तदखायेंगे, मागथ का पिा बिायेंगे। ो िमने उपलब्ध तकया, वि ुम भी
कर सकिे ो।"

इस प्रकार उन्ोंनें तकसी एक राष्टर, ाति या तकसी एक तवशेष श्रेणी के लोगों ंअथवा
तवशेष धमथ को सम्बोतधि निीं ंतकया था, प्रत्युि समूपूणथ मानव–ाति को तकया था। उन्ोंनें किा-
"अरे मानव। िले आओ, आओ सुनो, िम ुम्हारे परम कल्याण की बाि संक्षेप में बिा रिे ैं।
िमने उस ज्योतिमाथन् को प्रत्यक्ष देखा ै ो मृत्यु से परे ै, अज्ञान से परे ै और तिसे उपलब्ध
िो कर व्यक्ति अमर ो ािा ै। ो ब्रि ै, परम सत्य ै, समस्त धमों का परमेश्वर ै, ो
अल्लिा के नाम से, ेिोवा के नाम से, स्वगथ में तनवास करने वाले सवथशक्तिमान् परम तपिा के
नाम से, आहुरमज्दा के नाम से, ओंकार, ित्सि्, अनाम, केवल के नाम से ाना ािा ै,
िमने उसे प्रत्यक्ष देखा ै। ुम भी उसे प्रिा कर सकिे ो। अिः िले आओ।" तसि मिापुरुष
मनुष्य को इसी िरि किे रिे ैं।

योग इस मिा-आनन्द की तदव्य अवस्था को उपलब्ध ोने की व्याविाररक तवतध ै। दुःख
और पीडा से मुि ोना कौन निीं ंिोगा? मृत्युिीन अवस्था को पाना कौन निीं ंिोगा? िाँ
पहुँच कर मृत्यु की उपेक्षा कर दी ािी ै और वि केवल मिाक का तवषय रि ािी ै। ीवन
की अशाक्तन्त, व्यग्रिा, आपाधापी, िनाव और तिन्ताओं ंसे मुि ो गिीर क्तस्थरिा और शाक्तन्त-पूणथ
शाक्तन्त, ऐसी शाक्तन्त तिसे कोई भी शक्ति तिला न सके िथा वि आनन्द ै ो शाश्वि ै, अक्षय
ै, तिसे कोई बदल निीं ंसकिा, कोई छीन निीं ंसकिा। ऐसी अवस्था कौन उपलब्ध करना निीं ं
िािेगा? मनुष्य की क्या यि सावथभौम खिो निीं ंै?

तवश्व में किीं ंभी िले िाइए और तकसी भी व्यक्ति से पूतछए। मनुष्य-मनुष्य में व्यावािररक स्तर पर िोिो तकिना िी अन्तर िो, िोिो वे िर बिा में अन्तर रखिे िों,ं परन्तु इस सम्बन्ध में सब एक िोंगे। कष्ट, पीडा और शोक से सब बिना िािो िैं। सभी यथासिव अखण्ड आनन्द की पूणाथवस्था िािो िैं-ऐसी अवस्था तिसका अन्त निीं ंिोिा, िो अस्थायी निीं,ं बक्ति शाश्वि िै। यि मानव की सावथभौम खोि िै। कोई दुःख भोगना, पीडा या यािना सिना निीं िािा-तफर िो
वि पूवथ का िो या पतश्चम का, ईसाई िो या मुसलमान, िािो वि तिन्दू, बौि, यहदी, पारसी,
कैथोतलक या तफर कमुयुतनस्ट िी क्यों ंन िो। प्रत्येक िाति, उपिाति, मि-मिन्तर और धमथ दुःख और यािनाओं ंसे बिने की इस सावथिीन सामान्य इच्छा से िुडे िैं। वे इनसे बि कर सुख िािो
िैं।

मानव और मानव-स्वभाव की इस सावथिीन कुिुधा की िृक्ति के तलए िी समाधान प्रस्तुि
तकया गया िै। िााँ, आपके तलए अनुभव िै, आपको िेिना का ऐसा स्तर उपलब्ध करने को िै
तिसे उपलब्ध कर लेने पर सब-कुछ प्राि िो िािा िै, तिसे प्राि करने की आप िन्म से
कोतशश कर रिे िैं और तिसे अभी िक इस नाम-रूपात्मक अस्थायी िगि् में पाने में सफल निीं ं
िो सके। यि कोई कल्पना की बाि निीं ंिै। आकाश-कुसुम निीं ंिै िो सदा मनुष्य की पहुाँि के
बािर िो। यि सिाव्य िथ्य िै। एक वास्ततवक अनुभव िै, सत्य और स्थायी शाक्तन्त िै, सत्य और
स्थायी आनन्द िै िो कभी निीं ंिािा। यि दुःख, कष्ट और यािना से पूणथ मुि िो िाने की
अवस्था िै और पूणथ सन्तोष, पूणथत्व का भाव, पूणथ प्रािुयथ का, भूमा का भाव िै। वस्तुिः वि
आपका वास्ततवक स्वरूप िै, आपका िन्मतसि अतधकार िै।

मनुष्य संसार में कुछ पाने के तलए, रोने, कष्ट भोगने और अन्तिः मृतुयु का, काल का
ग्रास बन िाने के तलए निीं ंभेिा िािा। यि आपकी इच्छा पर तनभथर करिा िै-क्या आप इक्तियों ं
के दास की िरि, इच्छाओं ंके दास की िरि अथवा अपनी िीव्र वासनाओं ंके दास की िरि
सवथदा पाशबि रिना िािो िैं अथवा अपनी तनम्न-प्रकृति के बन्धन की इस कारा को िोड कर
इसी िीवन में परम मुक्ति के क्षेत्र में प्रतवष्ट िोना िािो िैं? यि पूणथ अनुभव की अवस्था तकसी
दूसरे िी लोक में िा कर प्राि िो सकेगी अथवा मृतुयु के उपरान्त प्राि िो सकेगी, ऐसी बाि
निीं;ं बक्ति इस अनुभव-प्राक्ति के तलए िो भी सच्चे हृदय से प्रयत्न करिे िैं, संघषथ करिे िैं,
यि अनुभव उन सभी को प्राि िो सकिा िै-यिीं,ं इसी िीवन में, अभी इसी शरीर में प्राि िो
सकिा िै। योग का यिी ध्येय िै, प्रभु-कृपा, मुक्ति, इसी िीवन में िीवन्मुक्ति-दुःख और कष्ट से
पार िा कर शाक्तन्त की उस अवस्था को उपलब्ध िो िाना िो तकसी बािरी वस्तुु से प्रभातवि निीं ं
िोिा।

'समत्वं योग उच्यिे' - सफलिा तमले असफलिा तमले, मान तमले अपमान तमले, सदी िो गरमी िो, सुख िो दुःख िो, कोई अन्तर निीं ंपडिा। तदव्यिा की सुदृढ़ भूतम पर पहुाँि कर मि सवथदा एक से रििे िैं। उस समय आन्तररक शाक्तन्त तकसी से भी प्रभातवि निीं ंिोिी। िीवन के झंझावाि, िन्िें भी योग में भली-भााँति प्रतितष्ठि योगी को तबना प्रभाव डाले छोड कर तवदा िो िािे िैं। यतद आप अन्तर की परम शाक्तन्त की अवस्था िािो िैं, िो आपको इसके तलए िीवन को संिातलि करने की तवतध िाननी पडेगी। आपको इन तवषयों ंमें, दैतनक िीवन के झंझावािों में ज्ञानपूवथक, तववेकपूवथक िथा आन्तररक अनासक्ति के साथ उिरना िोगा। संसार में िोिे हुए भी संसार से बािर रिना िोगा। प्रपंिों से सतन्नतवष्ट िोिे हुए भी स्वयं को उनमें बााँतधए मि, उनमें फाँतसए मि-स्वामी की िरि इक्तिय-तवषयों ंके इस संसार में उिर िाइए, सेवक की िरि निीं ंिो छोटी-से-छोटी, कुतुि-से-कुतुि वस्तुु के प्रलोभन के सामने, बाह्य आकषथण के सामने, तवषय-वस्तुुओं ं
के रंग, रूप, स्वाद, ध्वतन आतद के सामने घुटने टेक देिा िै। सदैव स्वामी रिो और देखो
आत्म-सयम के साथ उनसे कैसे व्यविार तकया िािा िै?

आपको िानना िोगा तक इक्तिय-तवषयों ंके बिी में कैसे रिना िै और िरि हुए ज्ञान, तववेक एवं कुशलिापूवथक कमथ करना िै, और करना िै आन्तर िटस्थिा के साथ। 'योगः कमथसु कौशलम्' -कमथ में कुशलिा िी योग िै। भ्रामक आसक्तियों ंके अन्ध-मिो के इस ििाल में िीवन को न फाँसने दीतिए। इसे इक्तिय-सुख की इच्छाओं,ं वासनाओं ंसे मिवाला न बनायें, प्रत्युि् आप अपनी उच्च प्रकृति की ओर बढ़े और स्वयं को सवथदा उसी उच्च प्रकृति में िी प्रतितष्ठि करने का प्रयत्न करें। साथ िी िीवन के प्रति किथव्यों ंको भी पूणथरूपेण पूरा करिे िलें। िीवन के किथव्य पूरे िोने िातिए। तवधािा ने आपको तिस तवशेष पररक्तस्थति में रखा िै, उससे सम्बक्तन्धि आपके िो किथव्य िैं, उन्ें आप पूरा करें और बाह्य पररवेश, व्यक्ति या वसु्तओं ंकी उपक्तस्थति में भी अपनी स्वाधीनिा और पूणथिा अकु्षण्ण रखें। यिी कमथ में कुशलिा िै। यिी योग िै-संसार में रिरि हुए भी संसार का न िोना।

यतद आप ऐसा करना िािें, इन प्रलोभनीय तवषयों ंके बिी भी इनसे असमू्पृि रिना िािें और स्वयं को आन्तर क्तस्थरिा में प्रतितष्ठि करना िािें, िो आपको मन को अनुशातसि और संयतमि करना िातिए।

आसक्ति और अनासक्ति मन की अवस्थाएँ िैं। साधारण सी बािों ंसे, छोटी-सी घटना के पररविथन से उते्ततिि िो िाना या दृढ़, क्तस्थर, शान्त िो िाना मन की अवस्था पर तनभथर िै। अिः मन को संयतमि करके िथा श्रेणीबि, िातमक िकनीक िारा तवक्षेप-रतिि शाक्तन्त की उस अवस्था की प्राक्ति का िमशः प्रतशक्षण देने से उसके स्वभाव में धीरे-धीरे पररविथन आिा िै। मन के स्वभाव में अशाक्तन्त िै, उते्तिना िै। वि सदैव सतिय रििा िै। अशाक्तन्त से वि अनिान िै; क्योंतक विी उसका वास्ततवक स्वभाव िै। तिस प्रकार अतग्न का स्वभाव िलाने का, िल का बिने का और वायु का गतिशील रिने का िोिा िै, उसी प्रकार मन का स्वभाव सदैव अक्तस्थर और उते्ततिि िोने का िै।

लेतकन क्यों!ं

क्योंतक उसमें कुछ भाग रिोगुण का िै। स्रष्टा ने उसे इसी िरि का बनाया िै। अिः आपको अपने मन के स्वभाव को बदलना पडेगा।

अक्तस्थर मन की िुलना पारे से की िा सकिी िै। योग के श्रेष्ठिम ग्रन्थों ंमें से एक में, तिसमें मन के संयम के तलए अनेक तवतधयााँ बिायी गयी िैं, एक स्थल पर किा गया िै तक मनुष्य के तलए वायु को पकड कर उसकी गति को रोक लेना सिव िै, परनु्त मन को तनयक्तन्त्रि करना कतिन िै। मन को तनयक्तन्त्रि करना वायु को तनयक्तन्त्रि करने से भी और अतधक कतिन िै। और इिना किने के उपरान्त िििायथ तशष्य को बिािे िैं- "मन को इस िरि तनयक्तन्त्रि करके उसे िसि करो और समत्व की क्तस्थति में ला कर शाश्वि सत्य की ओर उनु्मख करो और उस सत्य का ध्यान करो। िुम समस्त कष्टों ंऔर दुःखों ंको िीि लोगे।"

तशष्य किा िै- "आप अत्युत्तम तवतध बिा रिे िैं; परनु्त तविार में यि व्यथथ िी िै; क्योंतक तिस मन को आप इस िरि उसे तनयक्तन्त्रि करने को, समाति करके ध्यानोनु्मख करने को कि रिे िैं, उसे तनयक्तन्त्रि करना असिव िै।" िब तशष्य गुरु के समक्ष इस प्रकार तनवेदन करिा िै, िो गुरु उससे पूणथिः असिमि निीं ंिोिे। वि किे िैं- "िुम िीक कि रिे िो। तनस्सने्दि मन को वश में करना बडा कतिन िै, मैं भी स्वीकार करिा हाँ। यि सरल निीं ंिै, मैं इसे स्वीकारिा हाँ; क्योंतक मैं यि िथ्य िानिा हाँ। लेतकन तफर भी असिव निीं ंिै। इस अिेय मन को िीिना भी सिव िै। अति-कतिन िै, पर असिव निीं।ं इसे तनयक्तन्त्रि और अनुशातसि करने का तक यि िुम्हारे अधीन िो सके और शान्त िथा क्तस्थर िो सके-इसका एकमात्र उपाय िै, प्रयत्न करना न छोडो। यिी एकमात्र तनदान िै। यिी करिे रिो। प्रयत्न करिे रिो, करिे रिो। प्रयत्न कभी न छोडो।

"योग के िथा एक सचे्चे साधक के शब्दकोश में 'असिव' शब्द निीं ंिै। तबना नागा तकये अपने प्रयत्न में तदनों–ंतदन दृढ़िापूवथक लगे रिो। मन को शान्त, तवतनयक्तन्त्र और प्रशान्त
करने के प्रयत्न में तनयतमि रूप से श्रमपूवथक लगे रिने पर आपको सफलिा तमलेगी; परनु्तु तफर भी सावधान बने रिने के तलए एक शब्द-तिस समय िुम मन को तनयक्तन्त्र करने का लगिाार
श्रमपूवथक श्रम कर रिे िो, उस समय िुम ऐसा कायथ न करो तिससे मन और भी िंिल िो िािा
िै। ऐसा करने पर िुम अपने प्रयत्न को तवफल कर दोगे। िीवन-काल के एक क्षेत्र में िुम्हें मन तनयक्तन्त्र करना िै और दूसरी ओर िुम वे सभी कायथ करने का प्रयत्न करिे िो िो मन को और अतधक िंिल बना दे िैं। िब आप ज्वाला को बढ़ा रिे िैं। एक ओर उसमें पेटरोल िाल रिे िैं और दूसरी ओर से िल िाल कर उसे बुझाने की िेष्टा कर रिे िैं। िरीका यि निीं ंिै।

"दतक्षण भारि में एक किावि प्रितलि िै, तिसका अथथ िै तक 'पालने के तशशु, की
आप तिकोटी भी लें और रोने भी न दें।' ऐसा िुम्हें अपने तलए निीं ंकरना िातिए, िब िुम शान्त मन से एकान्त में बैिने के तलए सांसाररक तविारों ंको त्याग कर अपनी िेिना को अन्तमुथखी कर मन के अनुशासन के तलए थोडा समय तनकालिे िो तिसमें भगवान् के ध्यान और नाम-स्मरण की सिायिा से, प्राथथना अथवा इसी प्रकार के अतवरल तिन्तन-प्रवाि िारा िुम मौन रिने की िेष्टा करिे िो, उस समय िुम्हारा बािरी सामान्य दैतनक िीवन ऐसा िो तक िुम्हारी वांतछि आन्तररक अनुशासन की प्रगति में सिायक िो। मन में कोई भी तवरोधी तविार न आने दो।"

मान लीतिए, आप मन को वशीभूि करने का प्रयत्न कर रिे िैं। आप छक कर पीने
वालों ंमें िैं अथवा बािूनी िैं, साथ िी समािार-पत्र भी पिले स्ति से आक्तखरी स्ति िक पढ़े तबना आपसे निीं ंरिा िािा। आप तवक्षेप िालने वाले अगतणि तविारों ंको िथा तिनसे आपका सम्बन्ध निीं ंऐसी िीिों ंको भी प्रतितदन अपने मन में ठूँसना िाििे िैं। रेतियो का िर प्रोग्राम सुनिे िैं। िोिा इस प्रकार िै; आप मन को प्रतितदन पतिये की िरि गतिशील रखिे िैं। इससे संस्कार बढ़िे िैं। िीव्र गति से घूमिे हुए इस 'कैतलिोस्कोप' (नाना-रूपेक्ष) पर आप सांसाररक प्रपंि के अनेकानेक संस्कार लेिे िािे िैं। मन को अन्तमुथखी करने की िेष्टा करें। अनावश्यक कायों को कम करने का प्रयत्न करें। तिन वसु्तुओं ंके तबना रिा निीं ंिा सकिा िै, उन्ें भी कम करें। इक्तियों ंको तवषय–ग्रि् में बहुि अतधक िाने से रोकें। अपनी इच्छाओं ंऔर िृष्णाओं ंपर तनयन्त्रण रखें।

देखने की िेष्टा कीतिए तक किीं ंइक्तिय-सुख में बहुि अतधक तलप्त िो कर आप अतग्न में ईंधन िालने का काम िो निीं ंकर रिे िैं। इससे मन अशान्त िोगा, क्योंतक आप तििना िी अतधक तवषय-सुख प्राप्त करेंगे, उिनी िी अतधक कामनाएँ पैदा िोंगी और उिना िी अतधक आपका मन अशान्त िोगा। अिएव मन के तलए एक ओर से इक्तिय-तनग्रि की आड लगा दीतिए और दूसरी ओर से अपना िीवन सादा बना लीतिए। आवश्यकिाएँ कम कीतिए, इच्छाएँ सीतमि कीतिए और स्वयं को इस संयम में लगा लीतिए। इस श्रमसाध्य संयम को तदन-प्रति-तदन ननु-नि तकये तबना तनयतमि रूप से करिे िायें, साथ िी अपना बािरी िीवन भी संयम, सनु्तुलन, सादगी और बहुि अंशों ंमें तनःस्वाथथिा का तबिायें। ये सभी एक कुलीन, सुसंसृ्कि मानव के गुण िैं।

संसृ्कति की सबसे बडी पििान क्या िै? स्वयं को तनयक्तन्त्र रखने की क्षमिा। यि तशक्षा का सार–त्त् िै अथाथ्् इसके िारा व्यक्ति आत्मानुशासन और आत्म-तनयन्त्रण में रिना सीखिा िै। यिी वास्ततवक सभ्यिा की नीवं िै। सभ्य और असभ्य व्यक्ति में क्या भेद िै? सभ्य व्यक्ति आत्मानुशातसि िोिा िै। वि अपने पर तनयन्त्रण रख सकिा िै। यतद आपके बाह्य िीवन में सनु्तुलन िै, सादगी िै, आत्म-तवतनयन्त्रण िै, िब आपकी साधना उत्तरोत्तर आपके मन का अनुशासन प्रमातणि कर देगी और िब आपके ये गुण आगे बढ़िे हुए तवकास करिे िायेंगे। एक तदन ऐसा आयेगा िब आप मन पर तविय पाने में समथथ िो िायेंगे और तिस तदन आप पूणथ

मनीोय कर लेंगे, उस समय आपका मन क्तस्थर और समाीिि िो िायेगा। यि समाीिि मन िी परम सत्य पर ध्यान करिा िै।

बि मन की समस्त िंिल तविार-तियाएँ आपके पूणथिः वश में िो िािी िैं, िब आप योग की उस अवस्था में उिर िािो िैं तिसे 'योगतश्चत्तवृतत्ततनरोधः' किा गया िै। कामनाएँ, अक्तस्थर तविार, िोध, ईष्याथ, वासना, राग, िेष, घृणा-ये सब मन की वृतत्तयाँ िैं। एक बार भी यतद आप मन को अनुशातसि िथा तनयक्तन्त्रि करने में सफल िो गये, िो आप अपनी तनम्न प्रकृति पर अतधकार कर लेंगे िथा इन नकारात्मक वृतत्तयों ंकी अतभव्यक्ति पर भी आपका अनुशासन िो िायेगा। किने का अथथ िै तक मन के अनुशासन से आप िररत्र का तवकास कर लेंगे और आगे िल कर मन आप पर शासन निीं ंकर सकेगा, आप उस पर शासन करेंगे, उसके तनदेशक बनेंगे। वि आपको धक्का दे कर िटा निीं ंसकिा।

आपमें ज्ञान और अज्ञान, सांसाररक िथा असांसाररक, शुभ और अशुभ, अच्छा और बुरा पििानने की तववेक-शक्ति िै। िो-कुछ बुरा िै, अवांछनीय िै, अशुि िै, उसे अस्वीकार करके एक कायथ-प्रणाली को िुन कर उससे एकस्वर िो िाइए िो आपको ऊपर ले िा सके। तदन-प्रति-तदन, प्रतिक्षण, आपके घर में, घर के स्विनों ंसे आपके सम्बन्धों ंमें िथा आपके व्यावसातयक क्षेत्र में दो िरीके आपके समक्ष सदा उपक्तस्थि िोिे िैं। प्रथम बडा आकषथक और मधुर और दूसरा िै िो आपका उत्थान करिा िै, आपको सद्गुणी बनािा िै, आपके िीवन को उच्च स्तर की ओर ले िािा िै िथा िो अन्तिः आपको परम कल्याण िक पहुँिायेगा।

तववेकिीन और आत्म-तनयन्त्रण की शक्ति से रहिि एक सामान्य मनुष्य प्रतिक्षण तप्रय और आकषथक वसुतुओं ंकी ओर क्तखंििा िै और अपनी िी वासनाओं,ं कामनाओं ंिथा इच्छाओं ंका तशकार बन िािा िै। यिी अधोगति का मागथ िै, बन्धन और गिन िमस् का मागथ िै। परनुतु िो मन को अनुशातसि और उसकी िंिलिा को वश में कर लेिा िै, उसमें तववेक-शक्ति आ िािी िै और वि तप्रय एवं आकषथक मात्र लगने वाले तवषयों ंसे सोद्देश्य और संकल्पपूवथक दूर िट िािा िै िथा श्रेयस् की ओर बढ़िा िै।

िो प्रेय और आकषथक िै, आवश्यक निीं ंतक वि कल्याणकारी भी िो। िो वास्तव में आपके तलए कल्याणकर िै, वि आपको कल्याण की ओर ले िािा िै—िािे वि तप्रय न भी िो। वि किोर भी िो सकिा िै। परनुतु तववेक आपको बिायेगा तक किोर भी आपको अन्तिः परम शुभ और परम कल्याण की ओर ले िा सकिा िै। वि आपका उत्थान करेगा और अन्तिः लक्ष्य िक पहुँिा देगा। यि योग िै-मन पर शासन, िाररतत्रक तवकास, तिन्तन की स्पष्टिा, िो केवल तप्रय और आकषथक िै और गिरे बन्धन में बाँधने वाला िै, उसका त्याग और तनतश्चि रूप से उस आिरण का िुनाव और उसकी स्वीकृति िो आपके िीवन को ऊँिे से ऊँिा ले िाये; क्योंतक योग अन्तिः तदव्य पूणथिा की ओर गतिशील प्रतिया िै।

आपके अन्तर में तदव्य तित्त् िै, विी आपका वास्ततवक और सत्य स्वरूप िै। आप केवल यि मनोभौतिक रिना मात्र निीं ंिैं तिसे संसार 'व्यक्तित्व' मानिा िै। यि नाम और रूप, यि शरीर, यि तविार और व्यविार आपका असली स्वरूप निीं ंिै। शरीर केवल आवास गृि िै और मन केवल वि यन्त्र िै तिसके िारा आप िगि से और स्वयं को अतभव्यि करिे िैं। बुक्ति भी बाह्य िगि्-सम्बन्धी ज्ञान प्राि करने का, िीवन-ध्येय के सम्बन्ध में तिन्तन करने का, बुक्तिमत्तापूवथक िीवन यापन करने और िीवन के परम लक्ष्य को प्राि करने का साधन िै।

शरीर, मन और बुक्ति-ये िीन साधन िैं तिनसे आपको सम्पन्न तकया गया िै। इनका उपयोग करने के तलए, समझदारी से इनका उपयोग करने के तलए िी भगवान् ने आपको यि साधन तदये िैं। परनुतु इन िीनों ंसे परे आप एक शाश्वि सुफुतलंग, अमृि आत्मा िथा तदव्य स्वरूप िैं।

योग आपके अन्तर की तदव्यिा का, आपके वास्ततवक स्वरूप का प्रकाशन ि ै। आप स्वयं में अिौ ि ैं। आप आत्मबोध की अवस्था को उपलब्ध िोने के तलए िग रिे ि ैं। आपको बोध िो
रिा ि ै-"मैं अमृिात्मा हाँ, मैं आत्मानन्द हाँ, मैं अक्तस्थ-मांस-मय यि शरीर-तपंिर निीं ं हाँ, मैं यि अशान्त और मतलन मन निीं ं हाँ िो स्वाथथ से, अिंकार से पूणथ ि ै, वृथा अतभमान से फूला रििा ि ै िथा कामिोध से, भय और तिन्ता से पूणथ रििा ि ै। मैं यि ससीम बुक्ति निीं ं हाँ िो इिना
अतधक तवभ्रमप्रवण, इिना अतधक सम्भ्रमशील ि ै, पररतमि िथा सीतमि ि ै।

"मैं अतवनाशी िथा अमर तित् हाँ। मैं इस अशान्त िथा अशुि मन से तभन्न हाँ। मैं तनत्य शुि, तनत्य शान्तात्मा हाँ। इस सीतमि बुक्ति-रूपी साधन से, तववेक-क्षमिा- रूपी साधन से तभन्न मैं असीम, सब प्रकार से सम्पन्न, सब िरि से पूणाथत्मा हाँ, आध्याक्तत्मक ििेना का केि हाँ तिसमें ज्ञान ि ै, शाक्तन्त ि ै और िुशी ि ै, अनातद, अनन्त हाँ तिसके सम्बन्ध में श्रीमद्भगवद्गीिा कििी ि ै: **'अजो डनत्यः शाश्वोऽयं सुराणो न हन्यिे हन्यमाने शरीरे'** -शरीर में यि िीिात्मा, तनत्य, शाश्वि, पुरािन और कालािीि िीव-सत्ता ि ै िो शरीर के संग नष्ट निीं ं िोिी।"

आपको कोई स्पशथ निीं ं कर सकिा। आप अमर आत्मा ि ैं तिसका ज्ञान आपको तवस्मृि िो गया ि ै। क्या आपको इसका ज्ञान ि ै? क्या आप िानिे ि ैं तक आप अिर, अमर आत्मा ि ैं? अनातद ि ैं, अनन्त ि ैं, कोई आपको स्पशथ निीं ं कर सकिा, िन्म और मृत्यु आपके तलए कोई अथथ निीं ं रखिे। ये केवल शरीर से िी सम्बन्ध रखिे ि ैं।

'मैं अिन्मा हाँ, मृत्युिीन हाँ, अमर हाँ, अतवनाशी और तनत्य हाँ" कैसी उदात्त अवस्था ि ै! यतद इस अवस्था का तंकंतिि् बोध भी आपको िो िाये, िो आप तकिने भय-रतिि िो िायेंगे! तकिने तिन्ता और भय से मुि िो िायेंगे ! अन्तर में िोने वाले सभी पररविथनों ं के आप साक्षी बन िायेंगे। आप तवश्व की तवतभन्न अवस्थाओं ं के, दुःख-सुख के, शीि-उष्ण के िटस्थ साक्षी बन िायेंगे। मन के तवकारों ं के असंग साक्षी बन िायेंगे। मन िंिल ि ै या शान्त, आप उससे दूर रिेंगे। यतद मन अनेक कामनाओं ं से भर िािा ि ै, िो आप िुरन्त उससे अलग िट कर किेंगे- "न, मैं िो तनत्य शुि, तनष्कलंक आत्मा हाँ। अरुति या आसक्ति मन में घतटि िो रिी ि ै। मेरा उससे सम्बन्ध निीं ं ि ै। मैं तनत्य, शुि आत्मा हाँ।"

इस प्रकार आप एक नवीन िैिन्य-बोध तवकतसि करेंगे िब आप अपने मन की पररवितिि िोिी हुई अवस्थाओं ं के िटस्थ भाव से साक्षी िो सकेंगे।
यिीसच्चा िीवन ि ै।

३०. योग और ईसाई-धमथ

आपमेंसेअतधकांशकीपृष्ठभूतमअतिधातमथकऔरपतवत्रईसाइयिकीपृष्ठभूतमि;ै अिः मैंआपकेसमक्ष'योगऔरईसाईधमथ'परीकुछतवस्तारसेबोलूाँगा।आपमेंसेकुछईसाई ि ैं ;क्योंतंकवेईसाईिीपैदाहुएिै। कुछअधूरेईसाईिैिोरदोमािाबादतगािीिैं, परन्तुकुछभीिोआपसबकीपृष्ठभूतमईसाइयिीिै,तफरिािेइनमेंकुछरोमनकैथोतलक िैं,ं प्रोटेसे्टेण्टिों,ं मेथोतिस्टिों।ं कुछआपमेंसेयहदीभीिोंगे।िोआपतकसीभीमििोंकें,ं िब मैं योग और ईसाई धमथ पर बोलूाँगा िो वि योग तकसी भी मि पर लागू िो सके गा।

योग और धमथ में परस्पर क्या सम्बन्ध ि ै?

कुछ मान बै िैं तक योग तिन्दू-धमथ का िै; अिः उनकी ओर से प्रश्न ििा िै-"इस तिन्दू वस्तुु का िमारे धमथ से क्या सम्बन्ध िै?" अन्य धमथ को मानने वाला िर एक व्यक्ति आश्चयथ करेगा। अिः यि िानने की बाि िै तक योग को धमथ से कैसे िोडें? क्या अन्य धमों की भााँति योग भी एक धमथ िै अथवा योग और अन्य धमों में तवशेष तभन्निाएँ िैं? यतद इसका स्पष्टीकरण निीं ंििोा, िो कुछ लोग अपराध-भावना अनुभव करेंगे और किेंगे-"ओि, मैं िो ईसाई हाँ। मेरा क्या योग की ओर िाना उतिि िै? अपनी रूति के इस योग क्ेषेत्र में प्रवेश करने से क्या मैं तवधमी निीं ंिो िाऊाँगा?" कुछ इस िरि की अशात्क्तन्तिनक भावना उसमें उदति िोिी िै।

सवथप्रथम िमें इस बाि का ज्ञान िोना िातिए तक योग तिन्दू-धमथ की पीतिका से उगा िै। इसका उद्गम भारि से हुआ िै और यि तिन्दू-धमथ का एक अंग िै। लेतकन यि तिन्दू निीं ंिै। यि सावथभौम तवज्ञान िै िो तिन्दू-धमथ की भूतम पर उगा िै- यि ऐसा तवज्ञान िै िो धमथ से ऊपर िै, धमथ से श्ेरेष्ठ िै।

यि एक सावथिनीन िकनीक (तवधा) िै; क्योंतक पिंतिल के योग-दशथन के अनुसार षि्दशथनों ंमें तगने िाने वाले इस योग में न तकसी प्रकार की रूतढ़वातदिा िै और न आपकी पूिा िीुँ इसमें कोई देवी-देविा बिाया गया िै। वि यि निीं ंकििा तक आप राम की पूिा करें या तशव की करें अथवा कृष्ण का ध्यान करें और न यिी कििा िै तक आप दुगाथ, काली या िनुमान् के उपासक िो िायें। इन सबके सम्बन्ध में योग को कुछ निीं ंकिना िै। वि यि निीं ंकििा तक आप भगवान् के तकसी तवशेष नाम का िप करें। वि केवल यिी कििा िै तक तकसी भी तदव्य नाम के िप से मन एकाग्र िोिा िै। वि तदव्य नाम का िप करने को कििा िै। आप ईसा की प्राथथना कर सकिे िैं, अल्लाि कि सकिे िैं, राम कि सकिे िैं, तशव का नाम ले सकिे िैं और यतद आप तकसी अन्य धमथ के िैं, िो उसके अनुरूप िी कोई नाम ले सकिे िैं। आपको तदव्य नाम का िप करना िै। कौन-सा नाम लेना िै या तकसकी उपासना करनी िै, इस तवषय में वि कोई तनदेश निीं ंदेिा।

योग का ध्ेयेय और ध्यान का तवषय िो वि पूणथ तदव्य सत्ता िै तिसे तनत्य-मुि, सवथ दोष-रतिि, मातयिी, परम पुरुष, पुरुषोत्तम, सवथशक्तिमान् स्वगथतपिा, अल्लाि, िेिोवा-तकसी भी नाम से पुकारें, कोई फकथ निीं ंपडिा। वि तनत्य-मुि सत्ता िै िो माया से आबि निीं ंऔर दुःखिीि िै, सक्तच्चदानन्द िै। अिः आपके अपने ध्ेयेय के अतिररि योग आपको कोई दूसरा ध्ेयेय निीं ंबिाना िािा, आपके धमथ के लक्ष्य के अतिररि अन्य कोई लक्ष्य निीं ंबिािा।

वि तकसी ऐसे ईश्वर की ओर इशारा निीं ंकरिा िो आपको अपने धमथ, ईसाइयि, मुसतलम आतद धमथ में इंतगि की हुई सत्ता से तभन्न िो और न िी उस सत्ता को कोई खास नाम िी देिा िै तक आपको ईश्वर बदलना पडे। उस ईश्वर को वि कोई तवशेष नाम निीं ंदेिा। तिन्दुत्व की धरिी से उिकर योग धमथ का अतिमण कर लेिा िै।

योग धातमथक तवज्ञान िै अथाथि् वि धमथ से आगे िािा िै और तवश्वव्यापी िित् का रूप ले लेिा िै। दूसरे, योग पाश्चात्य या पौवाथत्य लोगों ंके तलए न िो कर, मनुष्य मात्र के तलए िै, सारी पृथ्वी के मनुष्यों ंके तलए िै। यि इस िन्म-मरण और कष्टों ंसे पूणथ पृथ्वी पर मरणधमाथ मनुष्य को तदया गया िै। इस पृथ्वी के मनुष्यों ंको तदया गया िै, तफर िािे वे मनुष्य कैसे भी िों,ं कोई भी िोिं प्रत्ेयेक काल के तलए तदया गया िै; यि निीं ंतक केवल प्रािीन युग के तलए िी तदया गया िो या मध्य युग के तलए अथवा आधुतनक युग के तलए िी तदया गया िो, प्रत्ुयुि िर व्यक्ति को, िो समस्त दुःखों,ं कष्टों ंऔर यािनाओं ंसे पार िाना िाििे थे, बन्धन और व्यातमोि के पार िोना िाििे थे- उन सभी को यि योग तदया गया िै। यतद व्यक्ति योग-पथ को ग्रिण कर लेिा िै, िो योग उसे परम अनुभव में संक्तस्थि कर देिा िै। अिएव, योग इस भूलोक के मानवों ंकी मााँग और आवश्यकिा की पूतिथ िै। यि कुछ वि िी िै िो मानव–ाति की सम्पतत्त और तवरासि किी िा सकिी िै। योग मानव िाति की तवरासि िै। यि धमथ में अडिन निीं ंिालिा।

योग आक्तखर करिा क्या िै?

योग मनुष्य को िीवन दिेा िै, िीवन सप्लाई करिा िै िथा धमथ से तगरिे हुए मनुष्य और मनुष्य से तगरिे हुए धमथ में िो कमी आ िीिी िै, उसकी पूतिथ करिा िै। यि कि निीं ंसकिे तक धमथ मनुष्य की उच्चिम आवश्यकिा को पूणथ करने में असमथथ िै या मनुष्य िी धमथ से लाभ उिाने में, धमथ का भली-भाँति उपयोग करने में असमथथ िैं, परन्तु इससे एक क्तस्थति अवश्य िी पैदा िो गयी िै।

कुछ लोग ीिकिे िैं तक धमथ असफल िो गया िै। मैं ीिकिा हाँ, निीं।ं मनुष्य धमथ के कारण दुःख निीं ंभोगिा, प्रत्युि धमथ का तिरस्कार करने से, धमथ की, धमथ के उपदेशों ंकी, उसके ज्ञान की उपेक्षा करने से दु ख भोगिा िै। क्तस्थति प्रायः यिी िै, परन्तु धमथ िीिाँ पूणथिः संस्थागि, सम्प्रदायगि िो गया िै, विाँ वि एक बडा िी तनवैयक्तिक ढाँिा बन कर रि गया िै और पररणामिः व्यक्तियों ंसे अपने िीवन्त सम्बन्ध खो बैिा िै। उसके अधीन िो वि अपने वास्ततवक मित्त् से रतिि िो िीिा िै और केवल औपिाररक, रूतढप्रधान, कमथकाण्डी और थिाकतथि धातमथक संस्कारों ंके तियायन का नमूना मात्र रि िीिा िै।

आप ईसाई िैं और ीिकिे िैं- "मैं ईसा के रि के माध्यम से मुक्ति प्रिा करने में तवश्वास करिा हाँ।" िो मेरा तवश्वास िै तक आप ईसाई िैं, बडे अचे्छे ईसाई िैं; अिः उसी मागथ से िीिे िाइए। िो िीिो कीतिए, मद्यपान कीतिए, धूम्रपान कीतिए, िीिो दसों ंउपदेशों ं(Ten Commandments) का उल्लंघन कीतिए, तफर भी आप ईसाई िैं। धमथ का अथथ िो गया िै तक उन वस्तुओं ंको स्वीकार भर कर लेना तिन्ें तकसी धातमथक सम्प्रदाय ने धमथ में िीीभिू कर तदया िै-िैसे रूतढ़-तवतशष्ट मि आतद-आतद। और आप यतद इन सबको स्वीकार कर लेिे िैं, िो आप सचे्चे धातमथक िैं। परन्तु िब यि धमथ निीं ंिीिो।

प्रत्येक धमथ में एक आध्याक्तत्मक ित्त् िीिो िै तिसका सीधा सम्बन्ध आपकी आन्तर सत्ता से, आपकी अन्तरस्थ सत्ता से, वास्ततवक िाक्तत्वक सत्य से िीिो िै। यिाँ धमथ िीवन-सत्ता के उस भाग को स्पशथ निीं ंकर पािा और उससे कोई सम्बन्ध निीं ंरखिा, िब वि केवल आपकी िीवन यापन की पिति से, सामातिक िीवन की, पाररवाररक िीवन की पिति से िी सम्बन्ध रखिा िै। उसका सम्बन्ध इिना िी िै तक आप अपनी आय का दशमांश दिे िैं, आप तनयतमि रूप से प्रति-ीिसिा तगरिा भी िीिो िैं और तनत्य पूिा-पाि करिे िैं। आपका बपतिस्मा िो गया और आप ईसाई बन िीिो िैं। मित्त् केवल इसे िी तदया िीिा िै, आपके श्रेष्ठ अंश को निीं ंतदया िीिा आपसे वि कभी स्वयं से प्रश्न करने को निीं ंीिकिा तक आप पूछें तक 'मेरे िीवन का उदे्दश्य क्या िै? मैं यिाँ तकस तलए आया हाँ। मुझे क्या उपलब्ध करना िै? मेरे िीवन का वास्ततवक अथथ क्या िै? मेरा लक्ष्य क्या िै?'

संगिीति धमथ में धमथ का कलेवर आपको यि प्रश्न पूछने को उत्सािीति निीं ंकरिा, न इस प्रश्न को उिाने और इसका उत्तर माँगने का आग्रि करिा िै तिस उत्तर से िीवन उस मिान् लक्ष्य की खोि बन िीिा िै िो लक्ष्य आप उि उत्तर प्रिा कर सुतनतश्चि करिे िैं। ऐसी क्तस्थति में धमथ आपके िीवन की ऊपरी ीिसि को िी स्पशथ करिा िै, अन्तर की गिराइयों ंको प्रभातवि निीं ंकरिा। वि आपकी सत्ता के उस आयाम को स्पशथ करने में समथथ निीं ंिीिो पािा िो आपकी वास्ततवक सत्ता िै। दूसरे आयामों ंको छुआ िा सकिा िै, प्रभातवि तकया िा सकिा िै, परन्तु यि आयाम अस्पतशथि िी रि िीिा िै।

अिः िब धमथ में आध्याक्तत्मक ित्त् सतिय निीं ंरि िीिा, तवकासशील निीं ंरि िीिा, िब धमथ तनष्प्राण िो िीिा िै। उस अवस्था में वि िीतवि निीं ंिीरिा। योग इसका बडा अद्भुि उत्तर िै; क्योंतक योग का मुख्य सम्बन्ध आपकी आध्याक्तत्मक सत्ता से िै, आध्याक्तत्मक लक्ष्य की पूतिथ से

ैं तिसके तलए आपने यि मानवर्ीवन पाया ि ै। योग का मुख्य लक्ष्य यिी ि ै। योग ईश्वर-साक्षात्कार का पथ ि ै। योग तदव्य अनुभव का पथ ि ै और तदव्य अनुभव धमथ का ममथ ि ै।

ब्रह्म-साक्षात्कार का प्रयत्न ि ी धमथ का ममथ, धमथ का सारर्त्् ि ै। धमथ का यि आन्तर आध्यात्तत्मक कें-स्थल ि ै। ि ब उसी को उपेक्षा भाव से त्यागा और तवसूमृि कर तदया ि ि ा ि ै ि ब धमथ, धमथ का ढााँि ा मात्र रि ि ि ा ि ै तिसमें कोई तनवास निीं ंकरिा। सैकडों ंघर ि ों,ं तिनमें मिल एक ि ो और उसमें कोई न ि रिा ि ो, वि वीरान ि नशून्य ि ो-इसी ि रि धमथ भी आकार-प्रकार में तवशाल इमारि ि ैसा ि ो ि ि ा ि ै; परन्तु तनष्प्राण, तनिीव! और यतद वास्तव में तकसी का धातमथक ि ीवन इस प्रकार का बन गया ि ो ि ो ि ि ो वि ईसाई ि ो, कैथोतलक ि ो, प्रोटेसे्टेण्ट ि ि, यिदी, पारसी या मुसलमान ि ो-यतद धमथ ऐसा बन ि ि ा ि ै ि ो योग उस मरणोन्मुख सूखी हुई आन्तररक आध्यात्तत्मकिा में, आध्यात्तत्मक पथ-रूपी लिा में ि ो उपेतक्षि ि ोने से सूख गयी ि ै, ि विनर्ल तसंिि कर उसे ि ीवन देने आिा ि ै। वि ि ीवन-प्रदायक शक्ति के रूप में आिा ि ै और एक बार आपके धमथ के आध्यात्तत्मक कें को पुनरुज्जीतवि कर देिा ि ै, आपके तलए आपके धमथ को पुनः प्राणवान् बना देिा ि ै। ि ि ो ईसाई ि ो या मुसलमान, वि सबके धमथ को सिीव बना देिा ि ै ि था आपके धमथ में प्राण ि ाल देिा ि ै।

बहुिेरे व्यक्तियों ंका यि सामान्य-सा अनुभव ि ै तक योग को अपनाने के उपरान्त वे वास्ततवक रूप में धातमथक ि ो गये। ि ीवन में योग के आ ि ाने से ईसाई एक सच्चा भि ईसाई ि ो गया और तगरिा ि ाने लगा, बाइतबल का पाि करने लगा, ि ब ईसा के शब्दों ंमें और अतधक रुति लेने का यत्न करने लगा और ईसाइयि के नाम पर वि ि ो-कुछ कर रिा था, उसका अथथ समझने की कोतशश करने लगा। पिले इन्िीं ंकायों को उसने व्यथथ, अथथिीन कि कर उन्िें यन्त्रवि् की संज्ञा दे कर बन्द कर तदया था। उसमें उसके तलए कोई अथथ निीं ंरि गया था, परन्तु इससे पुनः उसमें अथथ तमल गया और वि उसमें रुति लेने लगा और उसके उपदेशों ंको व्यविार में लाने लगा। बहुि-सी ि ि ें ि ो पिले तबलकुल अथथिीन थीं,ं अब पुनः अथथपूणथ ि ो ि ि ी ि ैं और ईसाई एक अच्छा ईसाई बन ि ि ा ि ै।

योग के ि ारा व्यक्ति को अनेक बार अपने धमथ का आन्तररक अथथ समझने में सिायिा तमलिी ि ै। वि साधना करने का ि िु ि ानने लगिा ि ै और ि ब अपने धमथ में अतधक रुति लेने लगिा ि ै। योग व्यक्ति को वि धमथ प्राि कराने में सिायक ि ोिा ि ै ि ो उस व्यक्ति का अपना धमथ ि ै। वि धमथ का आन्तर आध्यात्तत्मक ि त्त् पाने में सिायिा करिा ि ै और समस्त धमों की धुरी, ि ो आध्यात्तत्मक ि ीवन ि ै, उसे प्राि कराने में सिायक ि ोिा ि ै-उस आध्यात्तत्मक ि ीवन को प्राि कराने में सिायक ि ोिा ि ै तिससे रतिि ि ो धमथ तनिान्त बािरी मुखौटा ि ो ि रिा ि ै। योग धमथ को पुनः उसके वास्ततवक स्वरूप में प्रतितष्ठि कर देिा ि ै, उसे प्राणवान् बनािा ि ै, ि रा-भरा करिा ि ै और उसे ि ीवन में उिार देिा ि ै। यि तिस प्रकार ईसाई धमथ पर लागू ि ो सकिा ि ै, उसी प्रकार अन्य तकसी भी धमथ पर लागू ि ो सकिा ि ै।

परन्तु अन्तर क्या ि ोगा? इसे भी देख लेना उतिि ि ोगा। योग मौतलक पाप (Original Sin) के तसिान्त को स्वीकार निीं ंकरिा। वि मनुष्य को पापी निीं ंकििा। वि मनुष्य को मूढ़ कि सकिा ि ै, पर उसे पापी निीं ंकििा। मनुष्य भगवान् ि ी ि ै ि ो बुत्तििीन मूढ़ की ि रि लीला कर रिा ि ै या तफर मनुष्य भगवान् ि ै ि ो अपने घर का रास्ता भूल कर इधर-उधर भटकिा हुआ, ि ोकरें खािा हुआ वीथलों ंमें दौड रिा ि ै। योग उसके रासे्ते को स्पष्ट कर देिा ि ै, उस पर प्रकाश ि ालिा ि ै और मनुष्य को पुनः उस रासे्ते पर लिो हुए कििा ि ै-"अब, आगे बढ़ो। सीधे अपने घर ि ले ि ाओ।" अिः योग निीं ंिाििा तक आप अपने को पापी समझें। और दूसरी बाि यि ि ै तक दुभाथग्य से ईसाइयि कुछ के्षेत्रों ंमें नरक से बि तनकलने में व्यस्त ि ै, नरक से बि तनकलने का प्रयत्न कर रिी ि ै और भले ि ी सवथा अनतधकारी ि ो, पर तकसी-न-तकसी ि रि स्वगथर्ार में प्रवेश करना िाििी ि ै। योग कििा ि ै तक यि बहुि बिकानी बाि ि ै। आपके पास इससे किीं ंअतधक श्रेष्ठ कुछ ि ै। यि स्वगथ और नरक का खेल आप क्यों ंखेलिे ि ैं?

योग नरक को अस्वीकार करिा ि◌ै, योग स्वगथ को भी अस्वीकार करिा ि◌ै। स्वगथ के
तनमाथिा, स्वगथ के स्वामी की ओर ि◌ाइए, स्वगथ की ओर क्यों ◌ाँि◌ो ि◌ैं? स्वगथ क्यों ◌ाँिि◌ो ि◌ैं? स्वगथ की इच्छा भी एक कुषि-सी ि◌ी वासना ि◌ै। आप वास्तव में उसे निीं ◌ाँि◌ो। "मैं ईश्वर को ििि◌ा
हाँ। मुझे ईश्वरानुभव ि◌ातिए, मैं ईश्वर को, परमात्मा को, स्वगथ के स्वामी को अनुभव में ले आना ििि◌ा हाँ।" योग ईश्वर से सम्बन्ध रखिा ि◌ै, स्वगथ या नरक से निीं।◌ आप कि सकिे ि◌ैं तक योग
और ईसाइयि में इन्ीं ◌ंबािों ◌ंका अन्तर ि◌ै। यिी ि◌थ्य ि◌ै तिनसे रूतढ़वादी ईसाइयि के तसिान्तों ◌ं
और योग में भेद ि◌ै।

योग धमथ को उसके बिु कीमिी अंश से, ि◌ो दुभाथग्यवश तवद्यमान निीं ◌ंि◌ै, पुनः समिृ करिा ि◌ै। तवश्व के अतधकांश मुख्य धमों में उन थोडे से लोगों ◌ंको छोड कर ि◌ो ि◌ीवन-पयथन्त आश्रमों ◌ंमें संन्यासी-संन्यातसनें बन कर रििे हुए तकसी-न-तकसी प्रकार अपना समूपूणथ ि◌ीवन अध्यात्म–त्त् की उपासना में लगाये रििे ि◌ैं- ऐसे लोगों ◌ंको छोड कर सामान्य धमथ में आध्यात्तत्मक त्त् की बिु बडी कमी ि◌ो गयी ि◌ै। परन्तु गि पिास वषों से योग के सम्प्रभाव से ि◌म ि◌मशः कुछ अपूवथ घतटि िि◌ो हुए देख रि ि◌ैं। ईसाई–गि् में इस आन्तररक आध्यात्तत्मक पक्ष पर, ईश्वर के साथ अपने सम्बन्ध पर बल देि हुए कुछ अद्‌भिु घतटि ि◌ो रिा ि◌ै। बिु से दृष्टान्त सामने ि◌ैं। कुछ ि◌ो भगवान् के सने्देशविाकों ◌ंकी ि◌रि कायथ कर रि ि◌ैं। पूवथ-काल में कुछ पेण्टीकोस्टल (ईस्टर के सिा ििसा पश्चि् मनाया ि◌ाने वाला उत्सव) के ि◌ैसे आध्यात्तत्मक भावोने्मेष से भी भरे रििे थे।
ये सब शुभ लक्षण ि◌ैं। योग भी यिी कर रिा ि◌ै अथाथि् धमथ को पुनः धातमथक ि◌ीवन प्रदान कर रिा ि◌ै। वि व्यक्ति को उसके खोये हुए आध्यात्तत्मक गुण, आध्यात्तत्मक ि◌थ्य प्रदान कर रिा ि◌ै- यि मिानिम कायथ ि◌ै ि◌ो वि कर रिा ि◌ै। वि आपके धमथ में अडिन निीं ◌ंि◌ालिा, न उसका खण्डन करिा ि◌ै। वि तकसी भी ि◌ि◌ी का तकसी ि◌रि खण्डन निीं ◌ंकरिा। वि ििा ि◌ै तक आप किीं ◌ंभी ि◌ों,◌ं कोई भी ि◌ों,◌ं ईश्वर-प्राक्ति का प्रयत्न करें, सिीवन यापन करने की ि◌ेष्टा करें। अपनी तनम्न प्रकृति का पररष्कार करके उसे शुि बना लें। धमथ प्रदिी ि◌ो ि◌ाय। स्वयं में तदव्य गुणों ◌ंको उत्पन्न करें और भिीर की तदव्यिा को ि◌गा कर प्रभु की ओर बढ़ें। योग का प्रमुख सने्देश यिी ि◌ै। और यि तकसी भी धमथ और धातमथक ि◌ीवन के साथ ििि रूप में, सामंस्यिपूणथ रूप से युि ि◌ो सकिा ि◌ै ि◌था युि ि◌ो कर उसे समिृ और सप्राण करके आपको वास्ततवक लक्ष्य की ओर ि◌ो तक समस्त धमों का लक्ष्य ि◌ै-ले ि◌ा सकिा ि◌ै।

३१. श्री स्वामी तशवानन्द ि◌ी ि◌था उनका सने्देश

श्री स्वामी तशवानन्द ि◌ी पे्रेमपूररि हृदय वाले ऐसे मिान् आत्मा थे ि◌ो ि◌ीवन-पयथन्त लोगों ◌ं को सुखी बनािे रिे। उनके ि◌ीवन का यिी उदे्देश्य था और इसी कारण वे अत्तखल तवश्व में असंख्य व्यक्तियों ◌ंके पे्रेमभािन बने। वे बडे प्रसन्नहृदय व्यक्ति थे। ि◌ँसने और ि◌ँसाने में उन्ें आनन्द आिा था। बडे तवनोदतप्रय प्रफुल्ल व्यक्ति थे। लोगों ◌ंके दुःख-शोक को भुलवा कर उनमें आनन्द का आलोक भर देि थे। ऐसा वे ि◌र व्यक्ति के तलए करिे थे। वे पूवथ और पतश्चम में, इस ि◌ाति और उस ि◌ाति में अथवा इस धमथ और उस धमथ में अन्तर निीं ◌ंदेखिे थे।

उनमें मिान् करुणा, प्रतिभा और सिानुभूति थी। उनका व्यक्तित्व कुछ इस प्रकार का था तक वि लोगों ◌ंको ि◌ुरन्त अनुभव करा देिा था तक वे स्वामी ि◌ी के ि◌ैं और स्वामी ि◌ी उनके ि◌ैं। तवश्व में पराया उनके तलए कोई निीं ◌ंथा। सब उनके अपने थे। अिः उन्ोंने सब पर अपने पे्रेम की वषाथ की। यि बडा तवलक्षण था तक ि◌ो लोग उनकी भाषा निीं ◌ंसमझिे थे और तिनकी भाषा वे निीं ◌ंसमझिे थे, वे लोग भी स्वामी ि◌ी के समक्ष आिे ि◌ी उनसे अपने को एक अनुभव करने

लगेि थे। वे बडे सरल स्वभाव के थे। अनेक मक्तन्त्रयों, ं तविानों, ं रािनीतिज्ञों ंऔर सावथितनक नेिाओं ं ने आ कर उन्ें श्रद्धा और आदर की भावना अतपथि की, लेतकन स्वामी िी ने कभी भी स्वयं को बडा, मिान् या असाधारण निीं ंसमझा।

व्यविार में वे बडे िँसि, सरल एवं लगभग बच्चों ंकी िरि थे। लेतकन इस तनश्छल सरलिा और स्वाभातवकिा के संग िी उनके हृदय में अति-गिरा ज्ञान भी था। उन्ोंने यि स्वभाव वषों की एकान्त किोर िपश्चयाथ और प्राथथना से पाया था। साथ िी यि भी सिी िै तक इसके बीि उनमें बाल्यकाल से िी थे। तवद्याथी-काल में वे बडे दयालु और परोपकारी थे िथा बडे-बूढ़ों ंके, यिाँ कि तक अपररतििों ंके भी काम आिे थे। ित्पश्चाि् िाक्टरी में योग्यिा प्राप्त कर वे िाक्टर बने, भारि से बिार की यात्रा की और सुदूर पूवथ में िा कर िाक्टरी करने लगे। लगभग दस वषथ िाक्टरी सेवा करिे हुए वे तसंगापुर और मलेतशया में रिे। िाक्टरी सेवा के इस काल ने उनके स्वभाव में बहुि पररविथन कर तदया। उन्ोंने तनधथन रोगग्रस्त लोगों ंकी तबना तकसी लाभ की आशा के तितकत्सा-सेवा की।

उन तदनों ंमलेतशया रबड की उपि करने वाले अंग्रेिों ंके िाथ में था। उस तवशाल रबड की खेिी में पूवथ के लोगों ंको नौकर रख कर काम करवाया िािा था। विाँ तटन की भी खानें थीं ं तिनमें लोग काम करिे थे। उनमें भारिीय मिदूर, िीनी मिदूर िथा मलेतशया के मिदूर काम करिे थे। रबड की एक ऐसी िी बडी खेिी के तनकट वे रििे और काम करिे थे। अिः वे करुणा, दया और सिानुभूति से प्लातवि िो गये। उन गरीब श्रतमकों ंके कष्ट और यािनाओं ंसे वे तवितलि िो पडे। उनका तवशाल हृदय उन श्रतमकों ंके प्रति सिानुभूति और मैत्री-भावना से भर गया और वे सभी के सुहृद् बन गये। कायथ करिे हुए उनके तलए तदन और राि में कोई अन्तर निीं ंथा। उनका िार सबके तलए सदा खुला रििा। तकसी बीमार आदमी ने िब कभी उन्ें बुलाया, उन्ोंने िुरन्त उसे सिायिा दी। कभी-कभी ऐसा भी िोिा था तक तकसी के बहुि अतधक तनधथन िोने के कारण वे स्वयं उसके यिाँ िा कर उसकी शुश्रूषा कर देिे। बहुधा अपनी िेब से रुपये भी उन्ें दे देिे।
उन तदनों ंके दौरान उनके व्यक्तित्व का इस प्रकार का तवकास हुआ। साथ िी रोतगयों ंके सम्पकथ में आ कर उन्ोंने मानवीय दुःख, कष्ट, पीडा और मृतुयु िैसी िीिों ंको िाना और इससे उनमें अन्तज्ञाथन उतदि हुआ। उन्ें इस पृथ्वी के िीवन के वास्ततवक स्वरूप का बोध हुआ। उनके तलए यि कोई सुन्दर या मधुर अनुभव निीं ंथा। उन्ोंने देखा तक यि कष्ट और पीडा से, रोग और मृतुयु से पूणथ िै। अिः उनमें धातमथक िेिना का उदय हुआ। उन्ें लगा तक यिाँ िीवन कष्ट-पीतडि िै, मानव-शरीर दुःख और व्यातधयों ंका घर िै िथा आत्मा इस मानव-शरीर में आबि पडी िै। पररणामिः उनका तित्त अध्यात्म-दशथन की ओर मुड गया। उन्ोंने सन्तों ंऔर िित्त्वदशी मिात्माओं ंके िीवन–िररत्रों ंऔर उपदेशों ंका अध्ययन तकया िथा दुःख एवं कष्ट से छुटकारा पाने का मागथ ढूँढ़ने में लग गये।

"क्या कोई रास्ता निीं ंतक मनुष्य अपनी इस विथमान दशा का अतिक्रमण कर सके? क्या मनुष्य को अनुभव की केवल यिी अवस्था उपलब्ध िै या मनुष्य की पहुँि के अन्दर कोई अन्य अनुभव की अवस्था भी िै? ऐसी अवस्था तिसमें इस अवस्था की अपूणथिाएँ, यिाँ के दुःख, कष्ट आतद न िों; ं प्रतुयि िो शाक्तन्त, आनन्द और वास्ततवक सुख अभी यिाँ प्राप्त निीं ंिैं उनसे पूणथ िो।"

यि इस िरि की तिज्ञासा और खोि उन्ें दशथन और तिन्तन की ओर ले गयी और उन्ोंने इन प्रश्नों ंपर बहुि तिन्तन-मनन तकया। अन्तिः उनमें ज्ञान का उदय हुआ तक ऐसी अवस्था अवश्य िै िो कल्याण से, प्रभु कृपा से िथा शाक्तन्त और आनन्द से पररपूणथ िै और यि अवस्था मनुष्य की पहुँि के भीिर िी िै। अिः पूवथ-काल में लोगों ंने िो उपलब्ध तकया था, वि आि भी तकया िा सकिा िै। और उन्ोंने इस परम उपलक्तब्ध के तलए स्वयं को समतपथि करने का संकल्प िान तलया।

एक तदन अिानक उन्ोंनें अपनी इिनी िलिी हुई प्रैक्टक्टस को, इिनी ख्याति को, सम्पतत्त को, अपनी प्रत्येक वस्तुु को तिलांतिल दी और भारि आ गये। वे एकाकी पररव्राक की िरि आये और मुड कर उत्तर तदशा में तिमालय की ओर िल पडे। िफ्ों ंऔर मीिनों ंकी यात्रा के उपरान्त गंगाि–ट के एक छोटे से गााँव में पहुाँिे िो गंगा के तनकट िी िारों ंओर पविथों ंसे तघरा छोटा-सा स्थान था। एक प्रकार से इस स्थल पर आधुतनक सभ्य भारि की अक्तन्तम सीमा थी। उसके आगे केवल तिमालय के पविथ और वन-प्रान्त था। यि भारि का सीमान्त उत्तर भाग था। यिााँ तिमालय की श्रेतणयों ंमें भारि की सीमा समाि िो िािी िै। इसी स्थल को उन्ोंनें अपनी एकान्त मौन साधना, िपस्या, उपासना िथा आभ्यन्तर ध्यान-साधना का स्थल बनाया। यिााँ वे सन् १९२३-२४ के बीि में गये थे।

यिााँ वे दस वषथ ध्यान-मग्न रिे। बहुि कम बोलिे थे, आत्म-संयम करिे थे, सादा िीवन व्यिीि करिे थे और तनकटविी लोगों ंकी बडे स्नेि और सिानुभूति से सेवा करिे थे। वि ऐसा स्थान था ििााँ केवल साधु-संन्यासी िी रििे थे। स्वामी िी उनकी भी सेवा करिे थे। आस-पास कुछ गााँव भी थे। सीधे, सरल विााँ के तनवासी थे। स्वामी िी उन लोगों ंको प्रायः िाक्टरी सिायिा दे थे। इसके अतिररि उनका शेष समय पूिा, ध्यान और स्वाध्याय में बीििा था। कतिन साधना में व्यिीि हुआ िीवन इस अद्भुि व्यक्ति में आध्याक्तत्मक प्रकाश ले आया। उस तदन से इस मिान् उपलक्तब्ध के तलए मानवि–ाति को उद्घोतिि करना उन्ोंनें अपने िीवन का ध्येय बना तलया।

अपने इस आनन्द और शाक्तन्त में वे िर एक को भागीदार बनाना िाििे थे। उन्ोंनें पुकार कर किा- "तमत्रो, मेरे प्यारे बच्चो, एक िरीका िै तिससे िुम इस िीवन के दुःखों,ं कष्टों ंसे पार िो कर इसी िीवन में वास्ततवक शाक्तन्त और सुख प्राि कर सकिे िो। िुम यिााँ केवल इसे िी प्राि करने आये िो। िुम्हारे िीवन का मुख्य लक्ष्य केवल यिी िै और यिी असली िीवन िै- िीवन िो िुम्हें मिा-उपलक्तब्ध िक ले िािा िै, ििााँ पहुाँिकर दुःख का अन्त िो िािा िै और हृदय आनन्द से भर िािा िै, ििााँ पहुाँिकर मन की सारी िंिलिा का अन्त िो िािा िै और उसमें शाक्तन्त आ िािी िै, ििााँ िा कर तफर अन्धकार शेष निीं ंरििा, अन्तर में ज्योति तछटक िािी िै, िीवन दुःखप्रद निीं ंरििा, प्रत्युि मिातिशय सुख का िेिु बन िािा िै।"

अगतणि लोगों ंके िीवन में उन्ोंनें िो सन्देश पहुाँिाया िै, उसे उन्ोंनें 'तदव्य िीवन' का नाम तदया था। उन्ोंनें सरल, सावथभौतमक नाम तदया। इस पर तकसी धमथ-तवशेष का लेतबल (नामपत्र) निीं ंतिपका था। िो िीवन आपको तदव्य अनुभव की ओर ले गया, िो िीवन इस ज्ञान में तिया गया तक िो ित्त् इस भौतिक शरीर और अशान्त मन के भीिर िै, वि पूणथरूपेण तदव्य ित्त् िै, शाश्वि तदव्य ित्त् िै, मिा-शाक्तन्त और तदव्यानन्द वाला ित्त् िै। आपके भीिर यि तदव्यिा तछपी हुई िै। यि अमर आत्मा आपके अन्तर में िै। यि शाश्वि सत्ता िै। यि देदीप्यमान् तवशुि िेिना िै। विी आनन्द िै। वि शाक्तन्त िै। आपके अन्तर में िी आनन्द का यि आधार िै। इसे छोड कर, इसकी उपेक्षा करके िम इस तवषय िगि् में इधर-उधर भटक रिे िैं। ऐसी वस्तुुओं ंमें सुख पाने का व्यथथ प्रयास कर रिे िैं िो अतनत्य िैं, पररविथनशील िैं, िो त्रुतटयों ंसे भरी िैं और व्यथथ िैं। अतनत्य, पररविथनशील और ससीम वस्तुुएाँ तकस प्रकार सच्चा आनन्द और सन्तोष दे सकिी िैं? यि असिव िै।

मनुष्य सुख विााँ ढूाँढ़िा िै ििााँ वि निीं ंतमल सकिा। िब वि रीिा-तिल्लािा अवश्य िै; परन्तुु िानिा निीं ंतक उसके दुःख का कारण क्या िै? दुःख का कारण उसी के अन्तर में िै। व्यक्ति की यि बडी भारी भूल िै तक वि समझिा िै तक यि अपूणथ संसार उसे वास्ततवक सुख देगा और ऐसा समझना िी संसार के सब दुःखों ंकी िड िै। इस बतििथगि् की कोई भूल निीं ंिै। िगि् आपके समक्ष खडा िो कर किा निीं ंतक आओ, मैं िुम्हें सुख प्रदान करूाँगा। संसार के तवतवध पदाथथ भी यि घोषणा निीं ंकरिे तक िम िी सुख के स्रोि िैं और िम िी िुम्हें सुख दे सकिे िैं। वे तकसी िी का विन निीं ंदेि; अिः वे तकसी िरि की तनराशा उत्पन्न निीं ंकरिे।

आप िी िैं िो उनसे आशा करिे िैं और िब तनराशा को िन्म दे िैं। अिः तुरुतट िगि् में निीं,ं मनुष्य में िै। और इस प्रकार मनुष्य िन्म से मृतुयु िक भू–िीवन के अरण्य में, नश्वर और पररविथनशील तवषयों ंके मरुस्थल में इस कल्पना के साथ भटकिा तफरिा िै तक इन तवषयों ंमें वि यिीाँ असली सुख पा लेगा।

ये तवषय केवल अस्थायी ऐक्तिक सुख दे सकिे िैं। एक स्वच्छ, सुन्दर आकृति या वणथ नेत्रों ं को तंकंतित् सुख दे सकिा िै। कुछ मधुर ध्वतनयााँ अथवा तप्रय शब्द कानों ंको थोडा सन्तोष दे दे िैं। तमष्टान्न का स्वाद तिह्वा को तंकंतित् िृक्ति दे देिा िै। कुछ सुखद कोमल स्पशथ त्विा को लिका-सा आनन्द दे िीिो िैं। अथाथि् ये तंकंतित् तप्रय लगने वाले रसास्वाद, सुगन्ध, स्पशथ, श्रवण और दशथन अल्प मात्र िी इक्तिय-सन्तोष दे िैं। यि ऐक्तिक सन्तोष सुख निीं ंिै, आनन्द निीं ंिै। यि केवल भौतिक स्तर िक िी िै। यि एक िैतवक प्रतिया िै िो पूणथरूपेण आपकी स्नायतवक रिना पर तनभथर करिी िै। स्नायतवक रिना इस पशु-ढााँिे का िी एक तिस्सा िै।

भौतिक शरीर आपके व्यक्तित्व का पशु ढााँिा िी िै। यतद आपकी स्नायु–िन्त्री का कोई भाग काम न करिा िो, िो आपको यि संवेदनात्मक अनुभूति निीं ंिोगी। अिः ये पंिेक्तिय अनुभव भौतिक स्नायतवक प्रतिया के कारण िी िीिो िैं। इसे सुख निीं ंकिा िािा। सुख सत्ता की अन्तमुथखी अवस्था िै; मन और हृदय की आभ्यन्तमुथखी अवस्था िै। कभी-कभी िब कोई कारण भी उपक्तस्थि निीं ंरििा, िब भी यि आपके अन्तर से उमडिा रििा िै। कभी-कभी िब आप अकेले बैिे रििे िैं और आपके मन को कोई इच्छा परेशान निीं ंकर रिी िोिी, कोई िािना अन्तर में निीं ंिोिी-आप अपने में शान्त बैिे रििे िैं, ऐसे इन क्षणों ंमें आप अपने अन्तर में एक दुलथभ उल्लास का अनुभव करेंगे। यि आनन्द तवषयों ंकी अनुपक्तस्थति में आिा िै।

यि मिान् सत्य िै तक आनन्द भीिर िै और सुख आपकी सत्ता के िी केि में िै तिसे भीिर िी खोिना िोगा-बािर निीं।ं व्यक्ति तििना िी बािर दौडिा िै, आवश्यकिाएाँ उिनी िी बढ़िी िैं और सुख-शाक्तन्त से व्यक्ति उिना िी दूर िो िािा िै। िमारे गुरुदेव के उपदेशों ंमें यि सत्य िर एक को तदया गया िै। परनुतु वे एक यथाथथवादी और व्याविाररक पुरुष थे। अिः यद्यतप उन्ोंने आत्म-साक्षात्कार का यि मिान् आदशथ प्रसुतुि तकया, िथातप वे िानिे थे तक मनुष्य को अपना सामान्य िीवन भी यापन करना िै। इसतलए उन्ोंने दैतनक िीवन यापन ििेु कुछ व्याविाररक तसिान्त भी बिाये िैं तिनके िारा व्यक्ति अपने सामान्य िीवन के कायों को, किथव्यों ं को, घरेलू, सामातिक और व्यवसायगि किथव्यों ंको सम्पन्न करिे हुए भी िमशः आत्म-तनयन्त्रण और आक्तत्मक अनुशासन की अवस्था में आ िािा िै।

यि िातमक अनुशासन िो उन्ोंने मनुष्य को तदया, इसमें उनके तदव्य िीवन के उपदेशों ं का सार िै। उनके तनयम िथा उपतनयम साम्प्रदातयक भावना से रतिि िैं, अिः वे तिस धमथ में तकसी व्यक्ति ने िन्म तलया िै अथवा तिस धमथ और तनष्ठा की वि साधना कर रिा िै, उसमें तकसी िरि की बाधा निीं ंिालिे। ये तदव्य िीवन के तसिान्त ऐसे िैं िो तकसी के मि या धमथ को प्रभातवि निीं ंकरिे और व्यक्ति उन्ें अपने स्वयं के िीवन में उिार सकिा िै, आत्मसाि् कर सकिा िै। इन उपदेशों ंको उन्ोंने बीस तनदेशों ंमें एकत्र कर तदया िै और इन बीस आध्याक्तत्मक तनदेशों ंमें उन्ोंने सभी सन्त-मिात्माओं ंके उपदेशों ंका सार–ित्त् संकतलि कर तदया िै। उन्ोंने बिाया तक दैतनक िीवन का यिी धमथ िै। उन्ोंने किा तक यिी धमथ की साधना और धमथ का तवज्ञान िै और इन तनयमों ंको अपनाने से व्यक्ति सुख-शाक्तन्त की ओर बढ़िा िथा दुःख और कष्टों ं से दूर िो िािा िै।

आप दयालु बनें और मैत्री-भावना से पूणथ रिें। तकसी से घृणा न करें। कोई आपको अतप्रय न लगे। दूसरों ंमें सद्गुण देक्तखए; उनके अवगुणों ंपर ध्यान न दीतिए। कोई पूणथ तनदोष निीं ंिै। कोई तितेवार भी निीं ंिै; क्योंतक वि िैसा भी िै, ईश्वर का बनाया िै। अिः िर िीि को उदार दृतष्ट से देक्तखए। शुभ देक्तखए और तमथ्यात्व की उपेक्षा कीतिए। तमथ्यात्व देखना िी िो िो िो स्वयं

में िै, उसे देक्तखए। उसे दूर करने का प्रयत्न कीतिए और तनदोष बन िाइए। इस प्रकार दैतनक ीविन में सहृदयिा का अभ्यास कीतिए।

आपकी वाणी िोध-रतिि और मृदु िो। मधुरिा और तवनम्रिापूवथक बोतलए। लोगों ंको क्षमा कीतिए। सदैव सेवा करने का यत्न कीतिए। सत्यतनष्ठ बतनए और इस प्रकार सबकी तनःस्वाथथ सेवा िारा, कृपालुिा और दयालुिा के अभ्यास िारा, मधुर विनों ंिारा अपना हृदय शुि कीतिए। इस अक्तखल तवश्व का िो स्रोि िै, उस परम सावथभौम सत्ता के तलए गिरा प्रेम बढ़ाइए। विी आपकी सत्ता और इस तवश्व के अक्तस्तत्व का आधार िै। उसके दशथन करके, उसे उपलब्ध करके व्यक्ति पूणथिा को उपलब्ध िोिा िै। इस विथमान क्तस्थति में, आप अपनी सत्ता के उस स्रोि से तवक्तच्छन्न िो िाने के कारण अपूणथ िैं। आपके िीवन में पूणथिा और अखण्डिा िब आयेगी, िब आप पुनः उससे अपना आध्याक्तत्मक सम्पकथ और सम्बन्ध बना लेंगे। अिः उसके अनुभव को प्रिा करने के तलए मिा-आकांक्षा और िीव्र लालसा उत्पन्न कीतिए। यि आन्तररक कुषुधा, यि आन्तररक भक्ति आन्तररक िीवन की साधना िारा तवकतसि कीतिए।

अपने अन्तर में सिीव रतिए और आन्तर िीवन का तवकास कीतिए। प्राथथना के माध्यम से, दैतनक तिन्तन के माध्यम से, आन्तररक भक्ति-भावना िारा प्रगति कीतिए और उस परम तदव्य सत्ता को सदैव अनवरि रूप से स्मरण रखने का अभ्यास कीतिए। अपने दैतनक िीवन में भी कीतिए। अपने अन्तर को इसी शाश्वि परम ित्् में तवश्राम लेने दीतिए। ऐसा िीवन िी तदव्य ीविन किा िािा िै; क्योंतक यि ऐसा िीवन िै िो आपको तदव्य अनुभव की ओर ले िािा िै। यि िीवन, आपमें िो आपका तदव्य स्वरूप िै, उसे प्रकातशि करिा िै। यि ऐसा िीवन िै िो आपके िीवन का िो आध्याक्तत्मक लक्ष्य िै, उस लक्ष्य-बोध के साथ यापन तकया िािा िै। यि वि िीवन िै तिसमें मन, विन और कमथ िारा आप अपने भीिर की तदव्यिा को अतभव्यंिीति करिे िैं–िीवन तिसमें अन्तर से सौन्दयथ, प्रेम और आनन्द अतभव्यि िोिा िै।

अब िीवन आपके कुषुि, स्वाथी स्वभाव की अतभव्यंिना की प्रतिया मात्र निीं ंरि िािा। वि कुषुि कोतट के स्वाथथपूणथ कायों की, िोध की झुंझलाट की, किोर शब्दों ंकी, लडाई-झगडों ं की मनमुटीवल या ईष्याथ–िष, उग्रिा और अशाक्तन्त की प्रतिया निीं ंरि िािा; बक्ति दयालुिा, सहृदयिा, मैत्री, प्रेम, तनःस्वाथथ सेवापरायणिा, दूसरों ंको सुखी बना देने की इच्छा और दूसरों ंके तलए अतधकातधक मात्रा में स्वयं उपादेय बना लेने का िीवन िो िािा िै। ऐसा िीवन िी तदव्य ीविन किा िािा िै। आप स्वयं के तलए िी शुभ बन िािे िैं, अपने घर में आनन्द ले आिे िैं, अपने मिा-तपिा और स्विनों ंके तलए सुख का साधन बन िािे िैं। अपने पडोतसयों ंके तलए, अपने तमत्रों ंमें, समाि में, अथाथि् अपने कमथ के समस्त क्षेत्रों ंमें आप मैत्री, प्रेम और आनन्द ले आिे िैं। आप कल्याण-िल की भााँति तविरण करिे िैं, स्वयं को आनन्द और शाक्तन्त से पूणथ करिे िैं, दूसरों ंके तलए भी सुख-शाक्तन्त लािे िैं। परन्तु यि सब करने के तलए आत्मानुशासन की अपेक्षा िै।

आप अपनी िी इक्तियों ंके दास िैं िो आप ऐसा िीवन निीं ंतबिा सकिे। अिः आपको अपनी इक्तियों ंपर, मन पर, मन की इच्छाओं ंपर, अि पर और अिपिरि पर तनयन्त्रण करना िोगा। लेतकन आप यि न सिीं तक यि तनयन्त्रण कुछ संन्यातसयों ंऔर संन्यातसतनयों ंकी किोर तपश्चयाथ िैसा िोगा। इससे सवथा तभन्न, यि अनुशासन िो वास्ततवक सभ्यिा का लक्षण िै, वास्ततवक तशक्षा का सूिक िै। स्वयं पर अपना िी इस प्रकार का तनयन्त्रण िथा अनुशासन और दूसरों ंको सुखी करने की मित्त्ाकांक्षा के समक्ष अपनी इच्छाओं ंका त्याग िी वास्ततवक संसूकृति का सार–त्त् िै। सभ्यिा, तशक्षा, संसूकृति-ऐसे तववेकसि आत्मानुशासन पर िी प्रतितष्ठि िैं। इस िरि का आत्मानुशासन िी िीवन को िीने योग्य बनािा िै।

तिस समिा या समुदाय में इस प्रकार के आत्मानुशातसि स्त्री-पुरुष रििे िैं, वि समिा या समुदाय वास्तव में समिृ और सम्पन्न िोिा िै। यि संसार का तनषेध करने वाला दशथन निीं ं

ीं; क्योंतंकभूतलए मि, याद रक्तखए, अस्थायी तनषेध से आप सुख और आनन्द की स्थायी अवस्था की ओरबढ़ेंगे। यि संयम और तनषेध केवल संयम और तनषेध के तलए िी निीं ंिै; बक्ति िैसा आप िीिनैं, वास्ततवक आनन्द की उपलक्तब्ध का यिी मागथ िै।

इसप्रकार धे्येय आनन्द िै, सुख िै, शाक्तन्त िथा पररपूणथत्व िै। यिी आत्म-पथ िै, यिी तदव्यिीवनिै।

बीस मित्वपूणथ आध्याक्तत्मक तनयम

र्रम श्रदे्धेय श्री स्वामी डशवानन्द जी महाराज

१.**ब्राह्ममुहूिप-जागरण -** तनत्यप्रति प्रािः िार बिे उतिए। यि ब्राह्ममुहिथ ईश्वर के ध्यान के तलए बहुिअनुकूल िै।

२. **आसन-**पद्मासन, तसिासन अथवा सुखासन पर िप िथा ध्यान के तलए आधे घणे्टे के तलए पूवथ अथवा उत्तर तदशा की ओर मुख करके बैि िाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः िीन घणे्टे िक बढ़ाइए । ब्रह्मियथ िथा स्वास्थ्य के तलए शीषाथसन अथवा सवांगासन कीतिए। िलके शारीररक व्यायाम (िैसे टिलना आतद) तनयतमि रूप से कीतिए। बीस बार प्राणायाम कीतिए।

३. **जर्-**अपनी रुति या प्रकृति के अनुसार तकसी भी मन्त्र (िैसे **'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः डशवाय', 'ॐ नमो भगविे वासुदेवाय', 'ॐ श्री शरवणभवाय नमः', 'सीिाराम', 'श्री राम', 'हरर ॐ'** या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतितदन िप कीतिए (मालाओं ंकी संख्या १ और २०० के बीि) ।

४. **आहार-संयम-**शुि साक्तत्त्वक आिार लीतिए। तमिथ, इमली, लिसुन, प्याि, खटे्टे पदाथथ, िेल, सरसों ंिथा िींग का त्याग कीतिए। तमिािार कीतिए। आवश्यकिा से अतधक खा कर पेट पर बोझ न िालिए। वषथ में एक या दो बार एक पखवाडे के तलए उस वस्तुु का पररत्याग कीतिए तिसे मन सबसे अतधक पसन्द करिा िै। सादा भोिन कीतिए । दूध िथा फल एकाग्रिा में सिायक िोिे िैं। भोिन को िीवन-तनवािथ के तलए औषतध के समान लीतिए। भोग के तलए भोिन करना पाप िै। एक मिा के तलए नमक िथा िीनी का पररत्याग कीतिए। तबना िटनी िथा आिार

के केवल िावल, रोटी िथा दाल पर िी तनवाथि करने की क्षमिा आपमें िोनी िातिए। दाल के तलए और अतधक नमक िथा िाय, काफी और दूध के तलए और अतधक िीनी न माँतगए ।

५. **ध्यान-कक्ष-**ध्यान-कक्ष अलग िोना िातिए। उसे िालेकुंिी से बन्द रक्तखए।

६. **दान–प्रडिमाह** अथवा प्रतितदन यथाशक्ति तनयतमि रूप से दान दीतिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के तिसाब से दान दीतिए।
७. **स्वाध्याय-**गीिा, रामायण, भागवि, तवष्णुसिस्रनाम, आतदत्यहृदय, उपतनषद्, योगवातसष्ठ, बाइतबल, िेन्दअवस्ता, कुरान आतद का आधा घण्टे िक तनत्य स्वाध्याय कीतिए िथा शुि तविार रक्तखए।

८. **ब्रह्मियप-**बहिु िी सावधानीपूवथक वीयथ की रक्षा कीतिए। वीयथ तवभूति िै। वीयथ िी समूपूणथ शक्ति िै। वीयथ िी सम्पतत्त िै। वीयथ िीवन, तविार िथा बुक्ति का सार िै।
९. **स्तोत्र-र्ाठ-**प्राथथना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीतिए। िप अथवा ध्यान आरि करने से पिले उनका पाि कीतिए। इससे मन शीघ्र िी समुन्नि िो िायेगा।
१०. **सत्संग-**तनरन्तर सत्संग कीतिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आतद का पूणथिः त्याग कीतिए। बुरी आदिों में न फाँतसए ।
११. **व्रि-**एकादशी को उपवास कीतिए या केवल दूध िथा फल पर तनवाथि कीतिए। १२. **जर्-माला-**पि-माला को अपने गले में पितनए अथवा िेब में रक्तखए। रातत्र में इसे ितकये के नीिे रक्तखए।
१३. **मौन-व्रि -** तनत्यप्रति कुछ घण्टों के तलए मौन-व्रि कीतिए।

१४. **वाणी-**संयम-प्रत्येक पररक्तस्थति में सत्य बोतलए । थोडा बोतलए । मधुर बोतलए।

१५. **अर्ररग्रह**-अपनी आवश्यकिाओं को कम कीतिए। यतद आपके पास िार कमीिें िैं, िो इनकी संख्या िीन या दो कर दीतिए। सुखी िथा सन्तुष्ट िीवन तबिाइए। अनावश्यक तिन्ताएँ त्यातगए। सादा िीवन व्यिीि कीतिए िथा उच्च तविार रक्तखए।

१६. **डहंसा-र्ररहार-**कभी भी तकसी को िोट न पहुँिाइए (अतिंसा परमो धमथः) । िोध को प्रेम, क्षमा िथा दया से तनयक्तन्त्रि कीतिए।
१७. **आत्म-डनभपरिा-**सेवकों पर तनभथर न रतिए। आत्म-तनभथरिा सवोत्तम गुण िै। १८. **आध्यान्तत्मक** िा**यरी-**सोने से पिले तदन-भर की अपनी गलतियों पर तविार कीतिए। आत्म-तवश्लेषण कीतिए। दैतनक आध्याक्तत्मक िायरी िथा आत्म-सुधार रतिस्टर रक्तखए। भूिकाल की गलतियों का तिन्तन न कीतिए।

१९. **किपव्य-र्ालन-**याद रक्तखए, मृत्यु िर क्षण आपकी प्रिीक्षा कर रिी िै। अपने किथव्यों का पालन करने में न िूतकए। सदािारी बतनए।
२०. **ईश-डिन्तन-**प्रािः िाि िी िथा सोने से पिले ईश्वर का तिन्तन कीतिए। ईश्वर को पूणथ आत्मापथण कीतिए ।

ॐ शाक्तन्तः ॐ शाक्तन्तः ॐ शाक्तन्तः!

यह समस्त आध्यान्तत्मकसिानों ंका सार है।
इससे आर्मोक्षप्राप्तकरेंगे ।
इन डनयमों ंका दृढ़िारूूवपकर्ालनकरना िाडहए।
अर्ने मनकोढीलनदीडजए ।